

M. med.

229

hf

Mat. med. 229^{ht}

Danzer

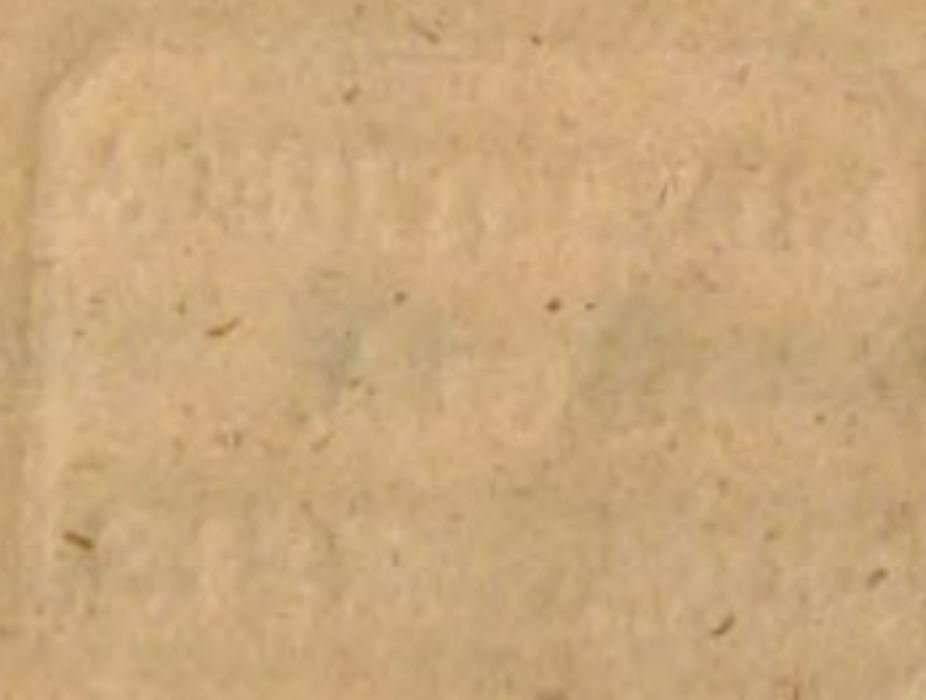


Brunnenlietetik

Nicolaus Krieger

Leipzig, am 1. März 1871

Sehr geehrter Herr



Respektvoll
Hochachtungsvoll

Dr. phil. phil. phil.

Leipzig

Brunnendiätetik

für

Marienbads Kurgäste

oder

Anweisung zum zweckmässigen Gebrauche

der

Marienbader Heilquellen

von

Adalbert Ed. Danzer,

Doctor der Medicin, Magister der Entbindungs-Kunde, praktischem Brunnenarzte in
Marienbad, fürstl. Reussischem Rathe, Mitgliede der medicinischen Facultät und der
k. k. Gesellschaft der Aerzte in Wien, so wie mehrer gelehrten Gesellschaften.

WIEN,

bei Carl Gerold und Sohn.

1854.

524. B.

— — Ohne Gelübde gewähren die reinen Najaden
Nie der Genesung Glück; dem Gelobenden strömet allein nur
Ihr Heilwasser zum Segen. Wohlauf, ihr Musen, enthüllet
Was euch Päon gelehrt, im Gesange, und bestreuet die Vorschrift
Oft zu dornigen Pfad mit des Pindus duftenden Blumen!

Neubeck.



Druck der k. k. Hofbuchdruckerei von Gottlieb Haase Söhne in Prag.

Seiner Hochwohlgeboren

Herrn

Johann Nep. Ritter von Seeburger,

Doctor der Medicin, Magister der Entbindungskunde, k. k. wirklichem Hofrathe
erstem Leibarzte Sr. Majestät des Kaisers von Oesterreich, Ritter des österr. kais.
Leopold-Ordens, des kais. russ. Stanislaus-Ordens II. Klasse, des Verdienst-Ordens
der königl. bair. Krone und Officier des königl. griechisch. Erlöser-Ordens, Mit-
gliede des Doctoren-Collegiums und der k. k. Gesellschaft der Aerzte in Wien, und
mehrer gelehrten Gesellschaften etc. etc. etc.

widmet

diese Schrift als Denkmal

unwandelbarer Hochachtung, und als Ausdruck
treuer und inniger Anhänglichkeit seit den Studien-
jahren

der Verfasser.

*

Seiner Hochwohlgeboren

Herrn

Johann Nep. Ritter von Seeburger,

Doktor der Medizin, Mediziner der Kaiserlichen Hofkammer, k. k. wirklicher Hofrath,
erstem Leibarzt des Kaisers von Österreich, Ritter des kaiserl. k. k.
Leopold-Ordens, des kaiserl. röm. Kaiserthums-Ordens II. Grades, des Verdienst-Ordens
des kaiserl. k. k. Ritterthums und Ritter des kaiserl. k. k. Ritterthums-Ordens, Mit-
glied der Kaiserlichen Akademie der Wissenschaften und der k. k. Gesellschaft der Ärzte in Wien, und
andere kaiserliche Gesellschaften etc. etc.

widmet

diese Schrift als Denkmal

unwandelbarer Hochachtung, und als Ausdruck
treuer und inniger Anhänglichkeit seit den Studien-

jahren

der Verfasser.

Sehr werthgeschätzter Collega,

Verehrter Freund!

Wenn meine bescheidenen Bemühungen für den Gebrauch der Heilquellen Marienbads nicht ohne einigen Erfolg für dessen Örtlichkeit geblieben, so gewährt mir auch der günstige Absatz meiner Werke jene Aufmunterung, welche die strenge literarische Welt bieten kann.

Sind auch unsere Stellungen so sehr verschieden, dass der Eine auf den Höhen, der Andere in den tiefer gezogenen Kreisen der menschlichen Gesellschaft seine Bewährung gefunden: so finden wir, wie einst in der Studienzeit, doch immer einen Vereinigungspunkt in den gleichen geheiligten Zwecken unserer Wissenschaft, wo der höher

Sehr werthgeschätzter Collega,
Verehrter Freund!

Stehende in seiner angestammten Humanität seinen bescheidenen Collegen gern durch freundliche Theilnahme aufmuntert und belebt.

Diess bleibt ja auch stets die edelste Frucht der Begegnung der Menschen, dass die Hochachtung und Liebe wächst, und im Alter zum beschattenden Baume wird. — Es sind bereits gegen 35 Jahre verflossen, wo zu diesem schönen Freundschaftsbaume der Keim gelegt wurde, der Blüthen und Früchte brachte.

Und wenn ich von der Ferne DEINEM erhabenen Streben nachblickte: so flösste diess mir stets beseligende Freude ein, dass

DU nach und nach zu der jetzigen so ehren-
vollen Stellung gelangt, derer DU in jeder
Beziehung vollkommen würdig bist; — da-
gegen wenn über mich Schicksalsstürme
dahin fuhren: so gewährte mir die Erinnerung
an meine Freunde, unter denen auch DU
einer der ersten bist, wieder Trost und Muth,
wodurch in mir stets die erfreulichste Be-
ruhigung erweckt wurde.

DEIN gütiges Zugeständniss, diesem
Werkchen DEINEN Namen, als eine unver-
gängliche Zierde voransetzen zu dürfen,
beglückte mich mit der grössten Ehre.

Indem DU als einer unserer würdigsten
Oberpriester der Medicin der Brunnenschrift

DEINE Weihe ertheilst, wird DEIN belebender Impuls zum dauernden Einfluss auf Marienbads Heil und Segen werden.

Nimm, wie immer, mein ganzes Herz im vollen Gehalt der unveränderlichen Treue und der innigsten Anhänglichkeit, mit der ich zeitlebens verbleibe

DEIN

aufrichtig ergebener Schulfreund

Dr. Danzer.

Marienbad den 16. Mai 1854.

Vorwort.

Dieses Buch enthält, wie der Titel zeigt, **Anweisungen zum zweckmässigen Gebrauche der Marienbader Heilquellen.** Es hat den Zweck, die Wichtigkeit der Verhaltensregeln bei einer Brunnenkur darzu-
thun, und Beweise zu liefern, dass die Ge-
brauchsweise der Heilquellen ebenso man-
nigfach ist als die menschlichen Leiden,
gegen welche sie gebraucht werden, viel-
fach verschieden sind.

Der Kurgast soll diese Anweisungen zur eigenen Belehrung und zur Erleichte-

rung seines Arztes, aber immer unter dessen Aufsicht benützen; er soll dabei sich nicht dem Wahne hingeben, dass er so viele Kenntnisse daraus schöpfe, die Kur, wie man zu sagen pflegt, auf eigene Faust brauchen, und desshalb den Arzt an der Quelle entbehren zu können. Wer dies glaubt, täuscht sich sehr! Denn während der Kur treten öfters Zufälle ein, die weder der Hausarzt, noch der Badearzt, viel weniger der Kranke mit Bestimmtheit voraussehen konnte, und die desswegen eine Aenderung im Kurplane unumgänglich nothwendig machen. „Aus diesem Grunde schon,“ sagt Heyfelder, „sollte ein Patient ohne Leitung eines Arztes *nie* eine Brunnenkur unternehmen. Leider sieht und hört man dies aber häufig, daher man sich nicht wundern darf, wenn nach einem willkürlichen Steigen und Fallen in der Anzahl der Becher und

Bäder der Zustand solcher Kranken bei der Abreise von einem Brunnenorte übler ist, als bei ihrer Ankunft an demselben.“

Nebst der Erfahrung haben alle Brunnen-Diätetiker zur Genüge bewiesen, dass eine richtige Anwendung der Heilquellen von grosser Wichtigkeit ist, und dass sie sehr oft einzig und allein den Ausschlag für einen segenreichen Erfolg der Brunnenkur gibt. Schon der Altvater Hippokrates (Aphor I.) lehrte, dass bei Behandlung eines Kranken Alles harmonisch zusammenwirken müsse, um Heilung zu erzielen. Seine Worte sind: „Nicht nur der Arzt, sondern auch der Kranke und dessen Umgebung müssen ihre Pflicht thun, und die äusseren Umstände dem Heilzwecke angemessen eingerichtet sein.“

Es bleibt immer eine schwierige Aufgabe, eine richtige Angabe der Verhaltensregeln im Allgemeinen für eine Brunnen-

kur aufzustellen. Dies Geständniss legen alle Brunnenschriftsteller ab, unter anderen auch Wendt, welcher sagt: „Es bedarf wohl keiner weitläufigen Beweise für den obersten Grundsatz jeder ärztlichen Behandlung im Allgemeinen und jeder Badekur insbesondere: dass sich hier nicht eine allgemein gültige Vorschrift geben lässt, sondern dass hier die Natur und die Dauer der Krankheit, und viele theils in dem Kranken, theils ausser demselben liegende Umstände darüber entscheiden; daher denn auch hier keine für jeden Badegast gültige Vorschrift erwartet werden darf.“

Trotz der grossen Schwierigkeiten nahmen sachkundige und bewährte Männer, als: Hufeland, Kreysig, Neubeck, Wetzler, Markard, Vogel, Diel, Becher, Fenner u. m. a. die Mühe auf sich, diätetische Verhaltensregeln für eine Brunnenkur in ihren Schriften

aufzustellen. v. Ammon schrieb eine eigene Brunnendiätetik, in welcher alles genau und trefflich auseinander gesetzt ist, was zum Gelingen einer Brunnenkur überhaupt beitragen kann. In der Vorrede bringt er Neubek's Gesundbrunnen in Erinnerung, welches Werk mit der Zeit fast gänzlich in Vergessenheit gerathen ist. Dieses herrliche Gedicht wird mit vollem Rechte heute noch zu den klassischen Werken gerechnet, und Schlegel gibt unter mehreren anderen das günstigste Urtheil darüber ab. Es enthält vier Gesänge, von denen der dritte und vierte die diätetischen Regeln bei einer Brunnenkur vorschreibt. Diese beziehen sich auf die Jahreszeit zur Brunnenkur, auf die Wohnung, auf das Verhalten beim Trinken und Baden, auf die Speisen und Getränke, auf körperliche Bewegung, auf die Vergnügungen u. s. w. Alle diese ziemlich pro-

saischen Gegenstände werden darin auf eine höchst anziehende Weise in Rhythmen vorgetragen.

Jedem Leser, insbesondere dem Badegast dürften diese unvergleichlichen Gesänge Belehrung und Unterhaltung verschaffen, und zur Befolgung jener Rathschläge, welche der Haus- oder Badearzt gegeben hatte, während der Kur besonders aufmuntern. Aus diesem Grunde erlaubt sich Verfasser vorliegender Blätter, aus Neubeck's Gesundbrunnen jene Stellen, welche füglich auf die Gebrauchsweise der Marienbader Heilquellen speciell bezogen werden können, in denselben an den passenden Orten wörtlich einzuschalten.

Nebst den oben erwähnten Schriftstellern haben auch Marienbads Brunnenärzte: Heidler, Scheu, Frankl und der Verfasser besondere Abhandlungen über die richtige Anwendung

der Marienbader Heilquellen veröffentlicht, auf welche hier speciell aufmerksam gemacht wird.

Schliesslich wird die Erinnerung ausdrücklich wiederholt, dass jeder Kurbrauchende die in den so eben angeführten Schriften gegebenen Anweisungen immer nur unter der Aegide seines Arztes gehörig benützen, und durchaus sich nicht einbilden soll, sich durch Lesen derselben zum Selbstarzte geschaffen zu haben. Wenn selbst kranke Aerzte, die an den Heilquellen Hilfe suchen, sich öfters Rath über den richtigen Gebrauch derselben von ihren an den Brunnen fungirenden Kollegen erbitten: so sollten es die Laien in der Medicin um so weniger wagen, ohne alle Instructionen an den Gesundbrunnen zu treten, weil sie leicht Unheil statt Heil daraus schöpfen könnten.

Mit dem Bewusstsein, vielleicht auch ein Wort zur Belehrung und zum Troste der Leidenden in diesen Blättern gesprochen, und dadurch nur einigermaßen genützt zu haben, wäre genügend belohnt

Marienbad, den 16. Mai 1854.

der Verfasser.

Sämmtliche Verhaltungsregeln, welche beim Gebrauche einer jeden Brunnenkur befolgt werden sollen, können füglich aus einem zweifachen Gesichtspunkte betrachtet werden, von denen die *einen* sich auf die Art und Weise beziehen, wie die Gesundbrunnen und Heilbäder mit Nutzen gebraucht werden sollen; die *anderen* schreiben vor, wie die Lebensordnung bei einer Brunnenkur dem Heilzwecke angemessen einzurichten ist.

Dem zufolge zerfällt auch vorliegende Abhandlung in Bezug auf Marienbad in zwei Abschnitte, und zwar:

I.

Anweisungen zum zweckmässigen Gebrauche der Marienbader Heilquellen,

und

II.

Anweisungen zur Einrichtung einer der Kur angemessenen Lebensordnung.

I.

Anweisungen

zum zweckmässigen

Gebrauch der Marienbader Heilquellen.

Das wichtigste Geschäft für einen Kranken, der einer Brunnenkur sich zu unterziehen genöthigt ist, besteht darin, dass er darüber zuvor eine gründliche Berathung mit seinem Hausarzte abhalte. Diesem kömmt es zu, seinem Patienten den *Kurort* zu bestimmen, wohin er gehen, *wann* er dahin reisen, *was* bis zur Abreise gegen das bestehende Leiden geschehen, und *wie* er sich auf der Reise verhalten soll.

Wahl der Jahreszeit.

Wenn gleich die Gesundbrunnen ihre Heilkräfte auf den kranken Organismus zu jeder Zeit

ausüben, so hat doch die Erfahrung satksam bewiesen, dass die Frühlings- und Sommermonate und dann noch die erste Hälfte des Herbstes die beste Jahreszeit zu einer Brunnenkur sind. —

„In dieser Jahreszeit (sagt Wetzler) herrscht das regeste und froheste Leben in der Natur, die mit allen ihren Reizen prangt, und den Balsam der Hoffnung und Freude in die kummerbelastete Brust des Kranken giesst, der gerne auf ihrem Pfade wandelt.“ — v. Ammon gibt in seiner Brunnenendiätetik insbesondere an, welche Kranke für die kühleren Monate, und welche für die wärmere Jahreszeit zur Brunnenkur an Ort und Stelle geeignet sind. — Und Neubeck ertheilt folgende Lehre:

„Wenn du zu kosten begehrst die Frische des Quells an der
Grotte,
Wo die Nymfe dir selbst darreicht die Flut der Genesung,
Lerne zuerst recht wählen die Zeit zur glücklichen Heilung.
Wann am hohen Gebälk schon Progne die Nestlinge füttert,
Zefyr bereits im Gefild des Fruchtbaums Blüthen umherweht,
Wann der herrlichen Maja Gestirn herstrahlt in der Frühe,
Schon zur Heumahd schärfet die Sense der ämsige Feldmann;
Wann der feuchtende Frühling entflieht, und der heitere Sommer
Nun das schwellende Jahr mit strahlendem Zepter beherrscht:
Dann, ihr Siechen, enteilt, enteilt der verpesteten Stadtluft,
Eilt auf stäubenden Rädern den Berg hinan und hinunter

Wieder zum Thal, hindurch den Wald zum reizenden Tempe,
Wo die Nymfe des Quells euch zuruft frohen Willkommen.“

Die Anordnung des Heilverfahrens und des diätetischen Regime bis zum Gebrauche der Kur, so wie auch die Angabe der Vorschriften, welche der Kranke auf der Reise in's Bad zu befolgen hat, kann füglich dem Ermessen des Hausarztes anheim gestellt, folglich hier übergangen werden.

Wahl der Wohnung.

Nach der Ankunft des Badegastes im Kurorte ist wohl die Ausmittlung einer angemessenen Wohnung die erste Sorge. In Marienbad findet er eine grosse Auswahl von geräumigen, gesund gelegenen, und schön und gut eingerichteten Zimmern. Doch grossen Familien, welche viele Räume nöthig haben, ist die Vorsicht der Vorausbestellung einer Wohnung für die Monate Juni, Juli und August besonders zu empfehlen, und für jene, welchen das Gehen durch Leiden der unteren Extremitäten, oder durch andere Krankheitszustände schwer ankömmt, ist es räthlich, eine Wohnung in der Nähe der Badeanstalten ihrer eigenen Bequemlichkeit wegen aufzusuchen.

Uibrigens nehme man bei der Wahl einer Wohnung vorzüglich auf Freundlichkeit und Trockenheit, auf Licht und Bequemlichkeit mehr, als auf den Preis Bedacht, vorausgesetzt, dass die finanziellen Verhältnisse es nicht verbieten. — Eine freundliche Wohnung trägt zur Annehmlichkeit des Aufenthaltes im Kurorte viel bei. — In Betreff dessen sagt Neubeck:

„Sei's Emseria's Quell, wohin dein Ross dich getragen,
Sei's die bergige Flur der gepriesenen Spadakrene;
Oder das Felsenthal der eisbehang'nen Sudeten,
Stets mit sorgsamer Wahl betrachte die Lage der Wohnung.
Lass' dich warnen, ein Haus zu beziehen am sumpfenden
Moorteich,

Wo nur Schilfe gedeihn, Irrlichter in nächtlicher Stille
Tanzen im feuchten Busch mit stygischen Dünsten umwölket
Auch nicht im niedrigen Thal, von überhangenden Felsen
Rings umragt; in dem Schattendom des tieferen Forsts nicht,
Wo der belebende Nord die faulenden Blätter am Boden
Nimmer zerstreut, und der Zweige Gewölb kein Regen durch-
netzet;

Nicht, wo von keinem Winde bewegt, der faule Morast ruht.
Keiner berede dich je, dem Herd hier deine Penaten
Anzuvertrau'n, und thürmte sich auch von penthelischem Marmor
Hier ein Palast mit hundert Gemächern empor in die Wolken.
Kiese die Villa dort an des Hügels bekräutertem Abhang,
Wo der blühende Quendel umher Gerüche verbreitet;
Wo den knospenden Tannen balsamischer Duft und der reinste

Aether im Sonnenlicht entströmt; wo jeglichen Morgen
Durch dein Fenster, von Reben umrankt, das goldene Frühroth
Aus dem Schlummer dich weckt; an jeglichem Abend ein Bächlein,
Dessen Krystall durch rauhes Geklipp hinab in das Thal rollt,
Dich in den Schlaf einwiegt mit leisem, melodischem Rieseln.
Oder gefällt dir mehr der ländlichen Hütte bemoostes
Halmendach, so liege sie dort in heiterer Freie,
Vorn mit Pappeln umpflanzt, dahinter ein schattiges Gärtchen,
Wo die Nachtigall ihr Nest in dem Haselgebüsche
Neben dem sanften Falle des Kieselbaches bewohnt.
Schau, dort winket dir auch der taubenumflatterte Landsitz,
Wo vielleicht ein alter Palämon in ländlicher Muse
Ruhige Tage verlebt; vielleicht ein Vertrauter der Musen,
Der dich in seinem romantischen Tibur gerne beherbergt;
Oder ein gastlicher Freund des menschenerhaltenden Feldbaus,
Der dem Fremdlinge gern in den Hallen seines Scillonte
Einzukehren vergönnt, und den Wanderer gerne bewirthet.
Diess von der Wohnungen Wahl.“

Nachdem Marienbads Heilquellen theils zum
Trinken, theils zum Baden benützt werden; so
müssen auch dieser Anwendungsweise zufolge be-
sondere Vorschriften, die sich auf die Gesund-
brunnen (*Trinkkur*), und wieder andere, die sich
auf die Heilbäder (*Badekur*) beziehen, hier näher
angegeben werden.

Die Gesundbrunnen sind: der *Kreuz-* und
Ferdinandsbrunnen, die *Waldquelle*, der *Carolin-*
und der *Ambrosiusbrunnen*, und die *Wiesenquelle*.

Die Heilbäder sind: die *Marienquell-*, die *Gas-* und die *Schlamm*bäder, dann die *Douche-*, *Dampf-* und *Stahl*bäder.

A. Anweisungen zur Trinkkur.

Krank und siech nähern wir uns den Quellen: und hoffen von Dem, dessen Hand aus den Wolken unser Aller Schicksale lenkt, dass Er der Kur sein Gedeihen gebe. *Wendt.*

1. Was die *Tageszeit* zum Trinken der Gesundbrunnen betrifft; so wird nach dem einstimmigen Urtheile der Aerzte der *frühe Morgen* für die beste gehalten. Die sechste Frühstunde, bei wärmerer Witterung und im hohen Sommer auch schon die fünfte passen am Besten zum Brunnen-trinken. In den Frühstunden ist der Körper der meisten Brunnengäste durch die nächtliche Ruhe gestärkt, und der Geist ist freier; das Gemüth hat jenen Grad von Heiterkeit und Frohsinn gewonnen, der unendlich viel zum Gedeihen der Kur beiträgt. Der Magen hat seine volle Kraft, das Wasser gehörig zu verdauen, und alle Verrichtungen des Körpers gehen leichter und freier von statten.

2. Bei manchen Nervenschwachen, Gichtkranken und mit Hautausschlägen Behafteten sind

bisweilen Ausnahmen zu machen. In diesen Fällen muss die Gebrauchszeit nach der Individualität des Kranken und nach der Beschaffenheit seiner Krankheit vom Arzte bestimmt werden.

Neubeck schreibt für die Trinkzeit folgende Regel vor:

„ — — — — —. Anjetzt, heilkundige Muse,
Melde, wie jeglicher soll der Heilung Weihe beginnen.
Wann das braune Gewölk am Saum der fliehenden Nacht sich
Sanft in röthlichen Duft auflöst um die Pforten des Aufgangs,
Und in der Heitre zerfliesst zum schimmernden Schleier
Hemerens;

Ringsum wirbelt der Wald mit tausend Stimmen; die Lerche
Schwebt im azurnen Aether mit glänzenden Schwingen und jubelt
Fröhlich den Morgengesang; die balsamathmende Rose
Oeffnet den himmlischen Busen dem buhlenden Strahle der Sonne,
Die mit flüssigem Golde den Berg krönt; Tellus erröthet,
Gleich der erwachenden Braut, und prangt im blitzenden
Frühthau:

Wenn euch dieses entzückt, und es euch kein Celsus verbietet,
Aus dem Gemache zu geh'n, zu verlassen das weichliche Lager
Dann eilt ohne Verzug, diess ist die Stunde der Weihe,
Abzuschütteln den Schlaf; dann eilt zu den Hallen der Nymfen,
Schöpft mit hellem Krystall aus sprudelnder Urne die Frische,
Schöpfet und trinkt, wie er perlet und schäumt, den berau-
schenden Nektar!“

3. In Bezug auf die *Tageszeit* bleibt noch die Frage zu erörtern übrig, ob der Brunnen auch

am *Abend* getrunken werden könne? — Das Abendtrinken überhaupt hat in neuerer Zeit öfters Anlass zu Discussionen gegeben, weil die meisten Aerzte, als: Hufeland, von Ammon, Diel, Wendt, und in Betreff Marienbads: Heidler¹⁾, Scheu, und die Mehrzahl der hierortigen Brunnenärzte für diese Gebrauchszeit waren; — doch als Gegner vom Abendtrinken traten immer nur wenige auf.

Nebst dem hat die Erfahrung, als die sicherste Führerin in der Heilkunde, die deutlichsten Beweise geliefert, dass die Mehrzahl der Kranken, welche an Marienbads Gesundbrunnen Hilfe suchen, das Trinken einiger Becher Kreuz- oder Waldbrunnen in den Abendstunden zwischen 6 und 7 Uhr gut vertragen. Zu dieser Zeit versammeln sich, seit Marienbad als Kurort besteht, die meisten Badegäste auf der Kreuzpromenade wieder, um einige Becher an der Quelle zu trinken, wodurch bei hartnäckigen und tiefer gewurzelten Uibeln vielfacher Nutzen gestiftet worden ist.

¹⁾ Heidler hat in einer eigenen Schrift: „Uiber den Gebrauch der mineralischen Wässer am Abend“ — Leipzig 1836 — die Vortheile desselben satksam nachgewiesen.

Doch gibt es anderseits wieder manche Fälle, welche das Abendtrinken erfahrungsgemäss nicht zulassen. Die gegenanzeigenden Momente sind:

a) wenn darauf mehre Stuhlgänge erfolgen, und wenn der Kranke dadurch zu sehr aufgereizt und sein Schlaf unruhig würde; *b)* wenn seine Nerven zu reizbar, und die Verdauung träge und schwer wäre; *c)* wenn er durch das Frühtrinken in der Reaktionsperiode allzu stark aufgeregt worden wäre, weil sonst leicht in dieser Zeit eine Uiberreizung herbeigeführt werden könnte; *d)* ferner ist die Essenszeit zu Mittag zu berücksichtigen; denn wer erst gegen 2 Uhr, oder noch später zu Tische geht, und viel, und vielerlei zu verzehren gewohnt ist, dem wird das Brunntrinken gegen Abend nicht gut bekommen; *e)* dann wenn er erhitzt vom Schweisse triefend nach einem weiten Ausflug an die Quelle käme; der Genuss des kalten Wassers würde ihm gewiss vom grössten Nachtheil sein; *f)* endlich ist Rücksicht zu nehmen, zu welcher Klasse der Brunnen gehöre; denn von den auflösenden, eröffnenden Mineralwassern, wie der Kreuz- und Waldbrunnen ist, werden am Abende einige Gläser bei den meisten heilsam wirken; dagegen die Stahlwasser gewiss mehr

schaden, als nützen. Selbst die gasreichere salinische Ferdinandsquelle ist äusserst selten zur Abendtrinkkur geeignet.

Manche Brunnengäste trinken zu verschiedenen Stunden des Tages einige Gläser Mineralwasser, entweder als Labetrunk oder als Gesundbrunnen; doch jenes soll nur ausnahmsweise, und dieses nie ohne ärztlichen Rath geschehen.

5. *Die Quantität* des zu trinkenden Heilwassers lässt sich für alle Kurbrauchende nicht im voraus bestimmen; sie muss nach der Konstitution des Kranken, nach seinem Geschlechte, nach der Natur und Dauer der Krankheit und nach dem Heilzwecke, den man damit erreichen will, gar oft und mannigfach modificirt werden. — Gewöhnlich wird die Kur in Marienbad mit dem Kreuzbrunnen begonnen. Man lässt anfangs 3 bis 4 Gläser nehmen, und allmählig auf 6 bis 8 steigen. Das Glas zu 5 bis 6 Unzen für Erwachsene, und 3 bis 4 Unzen für Kinder.²⁾ Gegen Ende der

²⁾ Nach ärztlicher Uibereinkunft ist der Auftrag von den Badebehörden an die Marienbader Glashändler ergangen, dass die Brunnengläser nach dem Apothekergewichte cimentirt, und nicht mehr und nicht weniger als das oben angegebene Mass enthalten sollen.

Kur wird die Zahl der Becher in der Regel progressiv wieder vermindert.

Ganz zweckwidrig sind der Erfahrung gemäss grössere Gläser, die 7 bis 8 Unzen und mehr enthalten, und die in einem Zuge geleert werden sollen. — Ausnahmsweise ist es für jene Patienten, welche zu Stuhlverstopfungen, dabei aber nicht zu Kongestionen gegen Kopf geneigt sind, wohl rathsam, im Verlaufe der Kur die ersten Gläser schnell und in kurzen Pausen, oder 2 gleich nach einander zu trinken. Dagegen dürfen leicht reizbare, sensible, zu Krämpfen und Diarrhöen disponirte Kranke oft nur mit einer geringen Anzahl halber Becher anfangen, und so lange damit allmählig steigen, bis sie volle und mehrere Gläser vertragen können.

In Betreff der Quantität des zu trinkenden Brunnen belehrt uns Neubeck folgendermassen:

„Einmal ist nicht genug, den schäumenden Becher zu leeren,
Angefüllt mit der Flut der gesundheitgebenden Quelle.
Mehrernals kehre zurück zu den Hallen der guten Najade,
Schöpfe von neuem und trink' und wandele wieder nach Willkühr,
Bis die neunte der Morgenhoren entzündet den Mittag,
Schon im schwüleren Aether der Thau der Wiese sich auflöst,
Filomele bereits verstummt, und die leichtere Frühstück
Dich von dem Morgengang einladet zur dämmernden Laube.“

Für das abendliche Trinken genügt ungefähr die Hälfte der Gläseranzahl, welche man am Morgen zu sich genommen hat.

6. Alle 10, 15 bis 20 Minuten trinke man ein Glas, mache in den Zwischenpausen mässige Bewegung, und befolge dabei Neubecks Vorschrift:

„Trinke gemach und wandle dabei! So lautet die Regel.
Duftig wehet der Morgen und kühl; drum wandere langsam
Dort in dem Fruchtbaumwäldchen umher, und lausche dem
Sumsen

Honigsammelnder Bienen im goldbeschimmerten Wipfel;
Oder geselle dich auch zu dem Schwarm der Waller im Dunkel
Gelblichblühender Linden, und heitre den Geist im Gespräch auf.
Ist dir ein Pylades unter der Menge, so wandle mit diesem
Unter sokratischem Scherz in des Lusthains grünen Gehägen.“

7. Fast allgemein sind die viertelstündigen Intervallen von einem Glas zum andern als Regel angenommen; doch für manchen Brunnengast dürfte der Grundsatz, dass er nicht eher ein zweites Glas trinke, als bis er fühlt, dass das frühere verdaut sei, erspriesslich sein. Uibrigens versteht es sich von selbst, dass die Zahl der Gläser nach den sich während der Kur ergebenden Umständen bald vermehrt, bald vermindert werden müsse.

8. In der Regel werden die auflösenden eröffnenden alterirenden Mineralwässer in grösserer; die stärkenden, restaurirenden Eisenwässer dagegen in geringerer Menge getrunken.— Uibrigens soll man alle Gesundbrunnen auf die nämliche Weise trinken, wie andere Getränke, sie nicht jählings in der Absicht verschlingen, um nichts von dem Geistigen zu verlieren. Diese Art zu trinken, zieht oft schädliche Folgen nach sich, und ist der Gegensatz der gleich verwerflichen Methode, den Brunnen durch Röhren in sich zu ziehen, wobei das Wasser wieder zu langsam in den Magen gelangt, und dadurch zu viel von den flüchtigen Bestandtheilen entweicht.

9. Uibermässige Bewegung beim Brunnen-trinken, wodurch der Körper erhitzt, und in Schweiss geräth, dabei auch leicht Anlass zur Verköhlung gegeben wird, ist vorzüglich zu meiden. Wer sich ermüdet fühlt, dem ist auch in den Zwischenräumen von einem Becher zum anderen etwas Ruhe zu gönnen. Das eigene Gefühl ist hiebei der sicherste Leiter. Die Bewegung soll lediglich den Kräften eines jeden Brunnentrinkers angemessen sein.

10. Bisweilen gibt es Patienten, deren Zustände eine längere aktive Bewegung durchaus nicht zulassen; andere wieder sind so kraftlos, dass sie ganz wenig oder vielmehr gar keine Bewegung beim Trinken der Quelle machen können. Bei solchen bleibt nichts anders übrig, als sie zu Hause, oder auch im Bette trinken zu lassen, doch mit der Vorsicht, dass sie, statt in viertelstündigen Zeiträumen in halbstündigen die verordneten Becher trinken, und darauf im Zimmer, noch besser im Freien, vor dem Frühstück so viel Bewegung machen sollen, als ihre Kräfte gestatten.

11. In Betreff der *Temperatur* erübrigt noch zu erwähnen, dass es am besten ist, wenn das Wasser frisch vom Brunnen weg getrunken werden kann nach dem alten Grundsatz:

„Süsser trinkt sich der Brunn frisch von der Quelle hinweg.“³⁾

12. Für jene Brunnentrinker, welche das kalte Wasser nüchtern aus welcher Ursache immer nicht gut vertragen, ist es rathsam, vorher eine Tasse warmen Thee von Chamillen, Melissen, Lindenblüthe oder Pomeranzenblätter, wie auch

³⁾ Dulcius ex ipso fonte bibuntur aquae.

nicht zu starken, schwarzen Kaffee zu sich zu nehmen. Manchem ist es wieder zuträglich, von dem vollen Glase entweder den 3. oder 4. Theil abzugiesen und dafür so viel gewärmten Brunnen, Milch oder Molken beizumengen, wie es Neubeck empfiehlt:

„Heilsam war es nicht selten dem ganz entkräfteten Siechling, Wann er den lauterem Sprudel, versüsst mit lieblicher Milch, trank.“

Um diese Beimischungen warm zu machen, ist unter dem Kreuzbrunnentempel in eigener Heizapparat aufgestellt. Zu Hause kann der Brunnen auch in gut verkorkten Flaschen durch Eintauchen in mässig warmes, keineswegs aber in heisses Wasser, zu einer höheren Temperatur gebracht werden.

B. Anweisungen zur Badekur.

Kein Mittel nimmt den Organismus in seinem ganzen Sein so in Anspruch, wie die Bäder, man mag solche in der Absicht herabzustimmen, zu beleben, oder in grössere Thätigkeit zu setzen, anwenden. Jede dieser Einwirkung hat ihre Begrenzung, sowohl in der täglichen Zeitlänge, als auch in der Tageszeit und der Anzahl der Wiederholungen. *Diel.*

Dass auch die Bäder nach bestimmten Regeln, welche in jedem speciellen Falle der Individualität

des Kranken und der Natur seiner Krankheit anzueignen sind, in Anwendung gebracht werden müssen, wenn sie von heilsamer Wirkung sein sollen, bedarf keiner weitläufigeren Erörterung.

Die Verhaltensregeln, welche bei einer Badekur in Marienbad zu beobachten sind, können füglich in *allgemeine*, die für alle Bäder, — und in *besondere*, die für einzelne Arten derselben Giltigkeit haben, eingetheilt werden.

I. Allgemeine Baderegeln.

Eine Badekur entweder für sich, oder gleichzeitig mit der Trinkkur gebraucht, kann gleichfalls nur unter Befolgung vorgeschriebener und erfahrungsgemäss erprobter Regeln zur Erreichung des Heilzweckes führen. — Bei Angabe dieser Regeln fragt es sich hauptsächlich: *a) wann* der Kranke nach der Ankunft im Kurorte zu baden anfangen, *b) wie* er sich *vor*, *während* und *nach* dem Bade verhalten, *c) zu welcher Tageszeit*, *d) in welcher Temperatur* er baden, *e) wie lange* er in jedem Bade verweilen, und *f) wie viele und welche Bäder* er gebrauchen soll, um den gewünschten Erfolg zu erzielen.

a)
1. In der Regel wird die Kur in Marienbad mit dem Gebrauche der Trinkquellen eröffnet; denn bekanntlich suchen grösstentheils solche Kranke hier Hilfe, die mehr oder weniger mit Unterleibsbeschwerden, als: Stockung, Uiberfüllung, Verstopfung, Trägheit der Eingeweide etc. behaftet und dadurch gewöhnlich zu Congestionen gegen Kopf und Brust disponirt sind. — Um den daraus entspringenden Folgeübeln zu begegnen, ist es in den meisten Fällen rathsam, 3 bis 5, auch 8 bis 10 Tage, manchmal noch länger zuerst den angezeigten Brunnen zu trinken, die Wirkung desselben abzuwarten und dann nach Berathung mit dem Arzte die Badekur zu beginnen. „Wo das Baden,” sagt *Heyfelder* ganz richtig, „hauptsächlich nur den Zweck hat, den innerlichen Gebrauch eines Mineralwassers zu unterstützen, da erscheint es zweckmässig, dass der Kranke nicht an dem Tage, wo er die Trinkkur eröffnet, auch zu baden anfange.

2. Es ist und bleibt daher zweckwidrig, und wird oft höchst nachtheilig, wenn der Patient in eifriger Hast aus dem Reisewagen zur Quelle, und von da in die Badewanne eilet, in der Absicht,

Befreiung seiner Leiden durch eine solche Eilkur zu erzielen; denn die Kräfte des Körpers sind ohnehin durch die Reise, die oft lang und beschwerlich war, angegriffen, und werden durch gleichzeitiges Beginnen des inneren und äusseren Gebrauches der Mineralwasser doppelt in Anspruch genommen. Die Natur kann solchen starken Angriffen nicht immer bei gesunden, um so weniger bei kranken Individuen widerstehen, und straft oft die übertriebene Eilfertigkeit auf eine empfindliche Weise.

b)

3. *Vor dem Bade* Sorge der Kranke, den Körper in einer gewissen Ruhe zu erhalten; daher meide er besonders jede allzu stark angreifende Bewegung, wobei er sich erhitzt und in Schweiss geräth; anderseits sei er wieder bedacht, dass er sich keiner Verkühlung aussetze und frostig in's Bad begeben. — Bei kühler Witterung ist es räthlich, das Badezimmer mässig heizen zu lassen.

4. *Nie* steige der Kranke mit aufgeregtem oder verstimmtem Gemüthe in die Badewanne. „Mit je mehr Frohsinn, Heiterkeit, Vertrauen und Hoffnung,” sagt *Vogel*, „man sich dem Neptun in die Arme wirft, desto glücklicher geht bei sonst gleichen Umständen das Bad von statten.”

5. Vor dem Einsteigen ins Bad trage man Sorge, dass die Wäsche zum Abtrocknen, so wie auch die Leibwäsche während dem Bade gehörig durchwärmt werde.

6. Für die Mehrzahl der Badegäste ist es zuträglich, vor dem Bade ein mässiges Frühstück einzunehmen. So wie das Baden im nüchternen Zustande nicht immer gut bekömmt, so kann es anderseits bei vollem Magen noch mehr Nachtheil bringen.

7. Kranke, welche zu Congestionen, Schwindel, Ohnmacht, oder gar zum Schlagfluss incliniren, und solche, welche periodischen Nervenankäufen unterworfen sind, sollen nie ohne Bedienung oder eine andere Begleitung sich in das Bad begeben.

8. Es ist für alle Kranke erspriesslich, insbesondere aber für zum Säfteandrang gegen Kopf und Brust disponirte, abzuwarten, bis vor dem Bade Stuhlabgang erfolgt ist.

Während dem Bade hat man folgende Cautelen zu beobachten:

9. In das Bad selbst steige man, wie gesagt, mit ruhigem Körper und Gemüthe langsam, wasche sich zuvor den Unterleib, die Brust und so viel wie möglich den Rücken und lasse sich allmählich

bis an den Hals in das Bad. — Für manchen Kranken, namentlich zu Congestionen gegen die Lungen disponirten oder mit einem anderen Brustleiden und mit Anomalien der Kreislaufsorgane behafteten, ist es zuträglicher, das Bademedium bis zur Herzgrube, öfters auch nur bis zum Nabel steigen zu lassen, und dabei die oberen Theile des Körpers leicht zu bedecken, um sich vor Verkühlung zu schützen.

10. Sich in Hemden, Mänteln oder anderen Anzügen ins Bad zu setzen, ist eine ganz zweckwidrige Gebrauchsweise, weil das Bademedium nicht in unmittelbare Berührung mit dem Körper kömmt, dadurch die Wirkung desselben viel verliert, vorzüglich bei den Schlammbädern, und man sich dabei noch durch das öftere Aus- und Ankleiden leicht Verkühlungen aussetzt. — Bloss bei den Gasbädern steigt man mit leichten Unterkleidern in die Wanne. Wer gerade mit den Wänden der Badewanne, in der vorher ein anderer gesessen ist, nicht in Berührung kommen will, kann sie mit einem Leintuche überziehen lassen.

11. Vollblütige, mit deutlicher Anlage zum Andrange der Säfte gegen Kopf, oder mit Schwindel Behaftete müssen besonders vorsichtig beim Ge-

brauche der Bäder zu Werke gehen. — Treten diese krankhaften Erscheinungen trotz der zuvor gemachten Ableitungen mehr hervor; so ist es rathsam, in kaltes Wasser getauchte Handtücher oder Servietten oder eine mit kaltem Wasser, besser noch mit Eis gefüllte Blase auf den Kopf zu legen nach *Celsus'* Weisung, welcher sagt: „Nichts ist gegen Kopfübel nützlicher, als kaltes Wasser.“ — Bisweilen begegnet man diesen Zufällen, wenn man das Bad etwas kühler machen lässt, und das Gesicht und den Kopf mit kaltem Wasser wäscht.

12. Dauern die oben erwähnten Symptome lange an, oder treten andere Zufälle ein, als: Brustbeklemmung, Anwandeln von Ohnmacht, Uiblichkeit u. a. m.; so ist das Bad sogleich zu verlassen und mit dem Glockenzuge ein Zeichen zu geben, damit die eigene oder die wachhabende Dienerschaft im Badehause zur nöthigen Hilfe herbeieilen könne.

13. Vom Schlafe im Bade soll sich der Kranke mit aller Gewalt enthalten; er hat vielmehr Alles aufzubieten, um ihn abzuwehren, damit er sich dadurch keine nachtheiligen Folgen zuziehe. — Ebenso zweckwidrig ist auch das Lesen im Bade.

14. Das Tabakrauchen im Bade ist nicht nur dem Heilzwecke zuwider, sondern auch den Anstand verletzend. Es würde schon manchen Mann unangenehm afficiren, in einer Badestube zu verweilen, wo nebst dem Dunste, den trotz des Lüftens das Bad zurücklässt, auch Tabakdampf darin verbreitet ist; um so mehr würde dieser Doppeldampf dem schönen Geschlechte, das gewöhnlich mit einem feineren Geruchsorgane begabt ist, widrig sein. Gewiss würde manche Dame sich bloss aus Neugierde nach ihrem Vorgänger erkundigen, der auf eine so ungalante Art ihr das Cabinet einräucherte, wo sie sich durch eine Stunde lang mit der Najade befreunden soll.⁴⁾

15. Man mache mässige Bewegung im Bade und treibe nach *Vogels* Rath mit den Händen das Wasser in einem sanften Wellenschlag gegen den Unterleib, oder beschäftige sich mit gelindem

⁴⁾ Was das Tabakrauchen überhaupt betrifft, so wird diese Gewohnheit, die bei Manchem tief gewurzelt ist, ein Gegenstand diätetischer Fragen. — Einsichtsvolle Raucher thun am besten, sich bei der Kur mit der Hälfte der Pfeifen oder Cigarren zu begnügen. — Augenkranke, deren Übel aus dem Unterleibe abstammt, sollen sich vom Rauchen gänzlich enthalten, vorzüglich aber die Cigarren meiden.

Reiben der Haut, besonders wenn man das Bad unter der Blutwärme (28° R.) — nimmt. „Das Reiben der Haut in einem solchen Bade, sagt *Diel*, belebt und galvanisirt gleichsam dieselbe, und Belebung des Hautsystems ist Belebung, erhöhte Thätigkeit des ganzen Organismus, und es ist dadurch sehr begreiflich, welche tief eindringende Wirkungen davon besonders auf die Eingeweide des Unterleibs und den Umlauf des Blutes in demselben zu erwarten sind.“ — Schon unsere Alvordern Hippokrates, Galen, Celsus etc. erkannten den grossen Nutzen der Reibungen der Haut (*Frictiones*) im Bade; im vorigen Jahrhundert sprachen sich auch Quelmalz, Tissot, Kämpf etc. über die heilsamen Wirkungen dieser Manipulation aus, so wie auch jetzt noch die Russen, Türken und die meisten Morgenländer das Frottiren im Bade als ein vortreffliches Mittel benützen. — „Und doch werden diese *Frictiones*,“ setzt *Diel* mit Bedauern hinzu, „in unseren Zeiten so selten benutzt, so selten gerade in den Bädern angewendet.“

Zum Frottiren bedient man sich allhier eigener Badebürsten, Lappen oder Handschuhe von Wolle. Es muss aber beharrlich, wiederholt, bald stark,

bald sanft, dem Heilzwecke angemessen angewendet werden.

16. Es ist nicht nöthig, durch tumultuarisches Geräusch die Nachbarschaft zu stören, so wie anderseits die Delicatesse zu weit getrieben wäre, sich so still im Bade zu verhalten, dass man sich kaum Athem zu holen getraut, um in der Nähe nicht gehört zu werden.

17. Langweile verscheuche sich der Kurgast im Bade auf alle mögliche Weise und befolge vorzüglich das Beispiel jener glücklichen Menschen, welche die Kunst verstehen, sich stets in der heitersten Stimmung zu erhalten, und hinlänglich Vergnügen an dem geringfügigsten Gegenstande zu finden, welcher der Befreiung ihrer Leiden förderlich ist. Diese Regel hat nicht nur für das Bad, sondern auch für die ganze Kur ihre Giltigkeit.

18. *Nach dem Bade* sei die erste Sorge, sich so schnell als möglich abzutrocknen. Am besten geschieht diess, wenn man einen gewärmten Bademantel oder Leintuch umwirft, darunter sich mit warmen Handtüchern abtrocknet, und dabei frottirt, wozu die etwas gröbere Wäsche besser, als die feinere taugt. — Darnach zieht man die

erwärmte Leibwäsche und übrigen Kleider an. — Für Viele ist es zuträglich, unmittelbar nach dem Bade in den Ruhezimmern, die für jeden Gast in den hiesigen Badehäusern offen stehen, eine Weile auszurasen.

19. Bei der Rückkehr in seine Wohnung hat der Badegast besonders Acht zu geben, dass er sich keiner Verkühlung aussetze. Uibrigens ist es bei günstiger Witterung vorzuziehen, den Rückweg vom Badehause zu Fuss zu machen, als den Wagen oder die Portechaise zu benützen. Wenn es nicht besondere Umstände verbieten, so kann er bei schöner Witterung gehörig gekleidet, einen Spaziergang im Freien unternehmen.

Anders verhält es sich, wenn die Witterung kühl und regnerisch ist, oder wenn Krankheitszustände das Gehen erschweren. In diesen Fällen ist es besser, nach Hause zu fahren, oder sich tragen zu lassen.

20. Hat sich nach dem Bade Transpiration eingestellt, so ist es zuträglich, sie mässig zu unterhalten und abzuwarten, dabei aber Alles zu verhüten, was sie rückgängig machen könnte. Man raste eine Weile in einem mässig temperirten Zimmer, nach Umständen auch im Bette aus, ohne sich dabei dem Schlafe zu überlassen.

Nachdem der Kranke auf diese Weise die Wirkung des Bades abgewartet hat, kann er zu Tische gehen, oder wenn dazu noch nicht Zeit ist, eine mässige Promenade an einem zugluftfreien Orte machen. — Gleich nach dem Bade sich zur Tafel zu setzen, ist zweckwidrig.

c)

21. Für gewöhnlich eignen sich unter den Tagesstunden die des Vormittags zum Baden am besten, weil zu dieser Zeit die Receptivität des Körpers, mithin auch die der Haut am regesten ist, und die Kräfte durch die Nachtruhe am meisten restaurirt sind. — Neubecks Vorschrift lautet:

„Wann der Himmel entglüht, der sanften Etesien Hauch nur
Leise die nickenden Halmen bewegt im sonnigen Saatfeld,
Nur eintönig der Sommergesang der braunen Cikade
Noch in der Mittagsglut durchschwirret die laubigen Wipfel;
Dann vollbring' Hygieens Gebot. Der schattige Dom winkt
Dich in seine verschwiegenen Marmorhallen zum Bade.
Deine Glieder umfange mit schmeichelnder Welle die Flut hier.“

22. In der Regel werden die Bäder in Marienbad in $1\frac{1}{2}$ —2 bis 3 Stunden nach einem leichten mässigen Frühstücke, das gewöhnlich aus Milchkaffee mit Weissbrod besteht, genommen, und die Erfahrung hat sattsam bewiesen, dass sie zu

dieser Zeit am zuträglichsten sind; daher gehören die Badestunden von 9 bis 12 Uhr für jene, die um 1 Uhr das Mittagsmal einnehmen; dagegen von 12 bis 1 Uhr für jene, welche um 2 Uhr zu Mittag speisen, zu den passendsten.

23. Von dieser Regel machen bisweilen einige Kranke nach eigener Ordination eine Ausnahme, und baden vor dem Frühstücke, eine Stunde oder auch später darauf, nachdem sie ihre Aufgabe an der Trinkquelle gelöst haben. — Diese Gebrauchsweise wird aber bloss jenen Patienten gut bekommen, welche den Gesundbrunnen gut und schnell verdauen, davon keine Beschwerden fühlen, und kräftig und stark genug sind, sofort auch die Einwirkung des Bades zu vertragen. Für diese ist blos die Vorsicht nöthig, dass sie sich während des Trinkens nicht zu stark echauffiren und keiner Verkühlung aussetzen.

24. Manche zart constituirte und nervenschwache Personen fühlen sich gerade früh Morgens am schwächsten, und werden von allen äusseren Einflüssen zu diesen Stunden am meisten angegriffen. Am Abende dagegen scheinen sie mit mehr Kraft gegen die Aussenwelt reagiren zu können. — Aus diesem Grunde vertragen

solche zartnervige Patienten die Bäder abends am besten, und machen mit Recht eine Ausnahme von der Regel. Doch ist ihnen das Bad in den Abendstunden nur unter dem Beding zu gestatten, wenn sie hiedurch nicht allzu sehr angegriffen und in dem für sie so wohlthätigen Schläfe nicht beunruhigt werden. Für diese wird es auch zuträglich sein, gleich nach dem Bade zu Bette zu gehen. Trales räth auch den geschwächten Podagristen die Abendbäder an.⁵⁾

25. Wer bei grosser Frequenz von Kurgästen wegen einer bequemen Vormittagsstunde zum Baden in Verlegenheit kommen sollte, der berathe sich darüber mit seinem Arzte, um aus den übrigen Stunden die passendste auszumitteln, und dabei die Trinkkur und Esszeit dem Zwecke gemäss abzuändern.

26. Die Verdauungsperiode bleibt durchaus die zweckwidrigste Zeit zum Baden. Wer es wagt, mit schwer beladenem Magen oder gar mit umdämmertem Gehirne in das Bad zu steigen, um vielleicht nach Art der römischen Schwelger die

⁵⁾ Balnea his conducunt, atque ea, quae vesperi adhibentur, magis quam matutina.

Verdauung zu fördern und Nüchternheit zu erzielen, geht der grössten Gefahr entgegen.⁶⁾

d)

27. Die Wirkung des Bades wird hauptsächlich durch den Wärmegrad bedingt. — Es versteht sich von selbst, dass die Temperatur des Bades überhaupt nach der Individualität und dem Alter des Kranken, nach der Beschaffenheit der Krankheit und des Badmediums zu bestimmen ist, wenn es dem Heilzwecke entsprechen soll. — Es kömmt nun insbesondere die Frage zu erörtern, auf welche Weise die Temperatur des Bades am besten regulirt werden kann?

28. Den Wärmegrad des Bades lasse sich der Kranke von seinem Arzte so genau wie möglich angeben nach Neubecks Rath:

„Ob das lauliche Bad dir zum Heil ist, oder das kalte,
Forsche vom Arzt, und sei dem Wohlzuredendem folgsam,
Bis untrügliche Zeichen verkündigen volle Genesung.“

29. Das beste Mittel zur Bestimmung des angeordneten Wärmegrades eines Bades bleibt immer der Thermometer. Man trage daher dem

⁶⁾ — — — Crudum pavonem in balnea portas;

Hinc subitae mortes.

Juvenalis Satyr.

Badepersonale auf, das Bad genau darnach zu bereiten.

Die Bäder werden in hierortigen Badehäusern meistens in der mittleren Temperatur gebraucht, welche nach Reaumurs Eintheilung zwischen 25° bis 29° R. fällt. — Um den angeordneten Grad genau auszumitteln, ist der Thermometer an mehreren Stellen, besonders bei den Schlammbädern, eine längere Weile einzusenken.

30. Im Falle der Kranke das nach dem angeordneten Wärmegrad gehörig regulirte Bad, wenn er hineingestiegen ist, anfangs zu kühl fände; so warte er einige Minuten ab, und gebe Acht, ob nicht ein angenehmes und behagliches Gefühl von Wärme eintritt, das sich in der Regel nach wenig Minuten in unseren Bädern entwickelt. Wäre aber diese Kühle andauernd und unangenehm; so kann vorsichtig unter fleissigem Umrühren warmes Wasser so viel zugelassen werden, bis man sich erwärmt fühlt und das Gefühl von Wohlbehagen, welches Markard mit Schmeichel bezeichnet, sich einstellt.

31. Im entgegengesetzten Falle, wo bei reizbaren und vollblütigen Kranken früher oder später, trotz des gehörig regulirten Bades, Hitze,

Wallungen, Herzklopfen und mehre Zeichen einer Aufregung eintreten; so kann durch Zulassen von kaltem Wasser das Bad abgekühlt werden. Dabei ist aber besonders darauf zu sehen, dass sowohl die Abkühlung als die Erwärmung des Bades nicht allzu grell mit der atmosphärischen Temperatur im Gegensatze stehe, wodurch gar leicht Anlass zur Verkühlung gegeben würde.

32. Wenn aber in beiden Fällen die oben erwähnten Symptome andauern; so verlasse der Kranke das Bad und berathe sich darüber mit seinem Arzte, der die Ursachen dieser Zufälle aufsuchen und die nöthigen Instructionen ertheilen wird.

33. In warmen oder gar heissen Tagen ist es bisweilen zuträglich, das Bad etwas kühler, dagegen bei kühlem und regnerischem Wetter etwas wärmer zu nehmen.

34. Nie verlasse man sich bei Bereitung des Bades, falls kein Thermometer zu Gebote stünde, auf das Gefühl der eigenen oder fremden Hände, welche im Verhältniss zu den mit Kleidern bedeckten Körpertheilen gegen äussere Eindrücke gewöhnlich mehr abgehärtet sind. Man ermittle lieber die angemessene Temperatur mit dem El-

bogen oder mit dem Fusse. Uibrigens lasse man das Bad anfangs lieber etwas kühler, als wärmer bereiten.

e.

35. Ebenso kann auch die *Dauer* jedes einzelnen Bades nicht für alle Kranke passend angegeben werden; sie ist ebenfalls nach deren Individualität und Krankheitsbeschaffenheit zu bestimmen, wobei die Temperatur im Allgemeinen den Ausschlag geben kann. Kalte sowohl, als heisse Bäder sollen durchaus nur kurze Zeit gebraucht werden, und zwar jene nur 5 bis 10, diese nicht über 20 Minuten. Die Bäder von mittlerer Temperatur können ohne nachtheilige Folgen etwas länger benützt werden.

36. In Bezug auf Marienbad schreibt ein durch häufige Erfahrung erprobter Grundsatz vor, dass das Verweilen im Bade bei jenen, welche zugleich die Trinkkur brauchen, nicht zu lange ausgedehnt werden soll; besonders da, wo das Bad nur zur Förderung des Gesundbrunnens in Anwendung gebracht wird.

In Folge dessen ist es eine zweckgemässe Einrichtung, dass man überhaupt mit einer kürzeren Zeit, ohngefähr 10 bis 15 Minuten, beginne, von einem Bade zum andern einige Minuten zugebe,

so allmählig höchstens bis 45 Minuten steige, auf diesem Punkte, wenn sonst keine Unfälle dazwischen treten, stehen bleibe, und gegen Ende der Kur in derselben Progression wieder zurückgehe.

Dass diese Regel ihre Ausnahmen zulässt und dass hiebei die individuellen Verhältnisse in einzelnen Fällen den richtigen Fingerzeig geben, versteht sich von selbst; demzufolge wird es nur ausnahmsweise dem Zwecke entsprechend sein, eine längere Zeit, als $\frac{3}{4}$ Stunden, oder eine kürzere als 10 bis 15 Minuten für die Dauer eines Bades zu gestatten.

37. Kranken mit reizbarem Nerven- und Gefässsysteme ist ein vorsichtiges Steigen im Zeitmasse besonders zu empfehlen; dagegen können sich robuste und phlegmatische wohl ein etwas längeres Verweilen im Bade erlauben, aber niemals so lange, bis sich Aufregung oder Abspannung einstellt.

f.

Endlich sind noch einige Fragen hinsichtlich der Bäder überhaupt zu erörtern übrig: *a) wie oft* soll nämlich ein Kranker täglich baden, *b) wie viele Bäder* sind zu seiner Herstellung nothwendig

und c) von *welcher Art* und in *welcher Abwechslung* soll er sie brauchen?

38. Auf die erste Frage a) lautet die Antwort: In der Regel nur *Einmal* im Tage; denn da bei der Mehrzahl der in Marienbad Hilfe Suchenden die Trink- und Badekur gleichzeitig angezeigt ist; so dürften überhaupt sehr wenige Fälle vorkommen, in welchen ein wiederholtes Baden des Tages wesentlichen Nutzen bringen würde. — Wo es ja erspriesslich sein sollte, da würden gewöhnlich nicht einerlei, sondern Bäder verschiedener Art in längeren Zwischenräumen und zwar Vormittags und gegen Abend nach vollendeter Verdauung ihre Anwendung finden.

39. Höchst zweckwidrig ist aber das Verfahren jener Kranken, welche durch ein zweimaliges Baden des Tages ihre Kur abzukürzen beabsichtigen. In den meisten Fällen würde gewiss mehr Schaden als Nutzen daraus entstehen. Denn chronische Krankheiten, gegen welche Heilbäder in Gebrauch gezogen werden, wollen eben so langsam geheilt werden, als sie entstanden sind. Bei dieser Gattung menschlicher Leiden verdient ein umsichtiges Heilverfahren, wobei der erfahrene Praktiker von den schwächer und sanfter

wirkenden Mitteln zu den stärker und tiefer eindringenden progressiv übergeht, den Vorzug vor dem tumultuarischen Eingreifen und den sogenannten Parforcekuren; so wie anderseits ein allzu weit getriebenes Zaudern und müssiges Zuschauen gleichfalls seine nachtheiligen Folgen nach sich ziehen würde.

40. Die Beantwortung der zweiten Frage *b)* unterliegt grösseren Schwierigkeiten. Selbst eine längere Erfahrung kann im Voraus nicht befriedigenden Bescheid geben, wie viele Bäder überhaupt und von welcher Art insbesondere zur Erreichung des Heilzweckes für einen Kranken erforderlich sind. Denn jeder erfahrene Arzt kennt die Schwierigkeit, die zur Heilung nöthigen Gaben der Mittel, ihre Repetitionen und Modificationen, die die Krankheit in ihrem Verlaufe erheischt, im Voraus zu bestimmen.

41. Im Durchschnitte kann man erfahrungsgemäss die Zahl der Bäder beiläufig auf 24 bis 30 stellen. Bisweilen genügen 15 bis 20; in anderen Fällen wieder sind 40—50 bis 60, höchst selten noch mehr nothwendig. Doch bei einer grösseren Anzahl von Bädern wird es rathsam

sein, dass der Kranke dann und wann das Bad einen Tag, manchmal auch mehre Tage aussetze.

42. Auf die dritte Frage c) kann dem Badegaste kein besserer Rath ertheilt werden, als dass er über die Arten der entsprechenden Bäder, so wie über die Abwechslung derselben mit seinem Arzte Rücksprache nehmen, und dessen Anordnungen genau Folge leisten soll. — Uibrigens entspricht bei der Mehrzahl der Kurgäste Marienbads in der Regel ein nach Umständen gehörig eingeleiteter Wechsel der Bäder dem Heilzwecke am besten.

Hier scheint wohl der geeignetste Ort zu sein, einige Worte über die Wiederholung der Brunnen- und Badekuren einzuschalten.

Die Entscheidung, ob der Gebrauch der Heilquellen mehre Jahre zu wiederholen sei, ergibt sich aus der Natur der Krankheit, aus dem Erfolge der ersten oder der öfter gebrauchten Kuren. — Es gibt allerdings viele hartnäckige, tief eingewurzelte und mannigfach complicirte Krankheiten, welche durch einen einmaligen Gebrauch der Kur nicht radical gehoben werden können, und die in Folge dessen einen mehrmaligen Besuch der Heilquellen erheischen. — Heyfelder äussert sich also

darüber: „Je älter das Uibel, desto geringer ist die Aussicht, es mit *einer* Brunnen- und Badekur zu heben, und man muss sich um so weniger abhalten lassen, eine zweite und dritte zu verordnen, als der Vorsatz, durch *eine* Brunnenkur erzielen zu wollen, was nur mehre gewähren können, ein ungestümes Eingreifen fordert, dass keine Früchte aus dem Garten der Hesperiden verheisst.“

Ob gerade das nämliche oder ein anderes Bad für den Kranken zum Wiederholen geeignet sei, werden nebst den Resultaten der früheren Kuren auch noch die Veränderungen des Krankheitsprocesses in der Zwischenzeit von der letztvergangenen bis zur nächstfolgenden Saison am sichersten bestimmen. Darüber gibt Neubeck nachstehende Weisung:

„Viele gesundeten völlig im heiteren Dienste der Nymfen, Ehe die goldene Föbe, zum drittenmal sich erneuernd, Wieder am Himmel erschien; doch manche bezahlten der Göttin Erst nach längerer Frist, der Erhaltung froh, ihre Gelübde. Auch nicht selten verliess ein mitleidswürdiger Fremdling Trostlos wieder den Quell, und getäuscht von eiteler Hoffnung. Siehe, dem armen betrübt Heimkehrenden eilte die Gattin, Eilten die Kinder entgegen und jubelten. Jetzt, ihn umarmend, Ahnden sie kaum, inbrünstig vom trauesten Vater geliebkost,

Dass ihr inniges heisses Gebet um seine Genesung,
Ach! des zärtlich geliebten, umsonst war. — Schuldiget dess nicht,
Ihr Unglücklichen, nein, nicht schuldiget dess die Najaden,
Denn sie helfen Bekümmerten gern, und wenden die Plage.
Strömten Bilina's Urnen umsonst ihm ihre Krystallflut,
O so quillet vielleicht in Egerias Hainen dem Dulder
Segen und Heil. Es erwacht der Natur allheilende Kraft einst
Wieder im Lenz, und, erhört von der menschenerhaltenden Göttin,
Feiert er frohlockend das Fest der erneuten Gesundheit.“

Alle Jahre sieht man in Marienbad mehre
Gäste wiederkehren, welche dasselbe bloß zu ihrer
körperlichen Erholung besuchen; besonders solche,
die ihre Geisteskräfte durch Erfüllung ihrer Dienst-
pflicht den grösseren Theil des Jahres hindurch
meistens bei sitzender Lebensweise anstrengen
müssen, und folglich einer Stärkung und Erhei-
terung bedürfen. — Auch jene, welche schon ein-
mal die Kur gegen ein hartnäckiges Uibel mit
gutem Erfolge gebraucht haben, werden nicht irre
gehen, wenn sie selbe bisweilen repetiren, um
sich dadurch gegen die Rückkehr des bereits
gehobenen Leidens zu schützen und den Organis-
mus gegen äussere schädliche Potenzen abzuhärten.

Uiberdiess stösst man alljährlich auf Bade-
gäste, die früher Genesung hier fanden, und nicht
aus Nothwendigkeit, sondern aus Dankbarkeit,

wie sie zu sagen pflegen, den Ort wieder besuchen, welcher ihnen ein so kostbares Andenken — die *Gesundheit* geschenkt hat.

Den kräftigsten Beweis für die Vortheile einer mehrmaligen Brunnen- und Badekur liefert der öftere Besuch von leidenden Aerzten selbst, die sich in unserem Kurorte jedes Jahr als sprechende Beispiele einstellen. Solche Kranke sind gewiss die bewährtesten Probesteine der Heilanstalten, und erkennen nach eigener unparteiischer Erfahrung die Wiederholung der Kur gegen ihre Beschwerden für das erprobteste Mittel. ⁷⁾

Doch ist die so eben aufgestellte Behauptung insofern zu beschränken, dass nämlich die Brunnenkur, auch öfters wiederholt, obschon zweckmässig eingeleitet und durchgeführt, nicht in jedem Falle

⁷⁾ So z. B. besuchte in der Saison 1853 ein würdiger Veteran in der Arzneiwissenschaft als Kurgast das 29mal unsern Badeort, und gab uns beim Abschiede die Versicherung, dass er sich zum 30mal im Frühjahre 1854 als Stammgast von Marienbad wieder einstellen werde. — Solche treue Verehrer unserer Najaden könnten hier noch mehre aufgezählt werden, die zwar nicht so oft wie unser Veteran, aber doch die Kur 10- bis 16mal hier wiederholten.

den gewünschten Erfolg bringen könne. — Es liegen mannigfache Ursachen zu Grunde, die dem Gedeihen der Kur Hindernisse legen. Es kann z. B. das Uibel an und für sich unheilbar, oder nicht richtig erkannt, oder auch die Wahl der zweckmässigen Heilquelle verfehlt worden sein.

Nebstdem soll man auch den Werth einer Brunnenkur nicht überschätzen, man soll nicht glauben, dass eine Brunnenkur eine Wunderkur sei, man soll auch in der Dauer einer Kur von 3 höchstens 6 Wochen keine Unmöglichkeiten verlangen, „dass nämlich,“ wie Heyfelder sagt, „innerhalb dieser Zeit alle Krankheiten wegwaschen, überreife Gesichtszüge verjugendlicht, Kupfernasen gebleicht, endlose mit Hühneraugen gesegnete Füße in kleine Pariser, volle Busen in strotzende, bimssteinartige Spindelbeine in Herkulesschenkel, vertrocknete Gestalten in üppige junonische Figuren, abgenützte Geschäftsleute in rüstige Männer verwandelt sein wollen.“

II. Besondere Baderegeln.

Nach Angabe der Baderegeln im Allgemeinen werden jetzt jene Vorschriften, welche bei jeder Art der Bäder speciell zu beobachten sind, wenn

sie von heilsamem Erfolge sein sollen, einer näheren Betrachtung unterzogen.

Verhalten bei den Marienquellbädern.

1. Beinahe alle oben angegebenen Vorschriften, nach welchen die Bäder im Allgemeinen gebraucht werden sollen, sind auf die Marienquellbäder anwendbar. Bloss einige Punkte bleiben hier zu bemerken übrig, dass nämlich die Badekur mit diesen gewöhnlich begonnen, damit fortgesetzt oder in den meisten Fällen mit den übrigen Arten Bäder gewechselt wird.

2. Die Marienquellbäder eignen sich vorzüglich zur Vorbereitung in jenen Fällen, wo andere Bäder angezeigt sind. Durch ihre mässig anregende und sanft belebende Einwirkung auf den Körper machen sie diesen für die später zu gebrauchenden stärkeren Bäder empfänglicher.

3. In der Regel werden sie in der Temperatur von 26—28° R., nur ausnahmsweise wärmer oder kühler, niemals aber ganz kalt oder heiss in Anwendung gebracht.

4. Uibrigens wird in den allgemeinen Erinnerungen, welche in beiden Badehäusern angeschlagen sind, und sich auf die Marienquell- und

Stahlbäder beziehen, das Ansuchen gestellt, gleich nach dem Bade den Zapfen aus der Wanne zu ziehen, damit der Nachfolger versichert werde, jederzeit ein frisch bereitetes Bad zu bekommen.

Verhalten bei den Gasbädern.

5. In das Gasbad steige der Kranke mit leichten Unterkleidern, welche jedoch nicht zu knapp anliegen sollen, sie dürfen aber auch nicht zu leicht sein, damit er sich nicht verkühle. Der über der Wanne hervorragende Theil des Körpers kann mit wärmeren Kleidern verwahrt werden.

6. Der Kranke setze sich bis an den Hals in die Gasbadwanne, manchmal auch bis zur Herzgrube, oder nur bis zur Kreuzgegend, lasse den passenden Deckel mit dem Ausschnitte darauf legen, und verhindere das Ausströmen des Gases mittels eines Leintuches oder einiger Handtücher, die man in Form einer Halsbinde um den Ausschnitt legt. Das Einathmen desselben ist mit aller Sorgfalt abzuhalten, und der Schlaf durchaus zu meiden. Uhren, Ringe und andere Pretiosen lasse man lieber zu Hause, um sie vor dem Anlaufen zu schützen.

7. Sollte während des Gasbades Schweiss eintreten, so ist es rathsam, sich nach dem Aussteigen warm anzukleiden, damit selber auf dem Rückwege nicht zurückgetrieben werde, wodurch die gute Wirkung des Bades nur gestört würde; überhaupt sind auch nach diesem Bade alle oben im Allgemeinen angegebenen Cautelen genau zu beobachten.

8. Die örtlichen Douchen mit Gas sind gleichfalls mit Vorsicht anzuwenden. Wo das Localübel nur auf einen kleinen Umfang sich beschränkt, lasse man das Gas mittels der beweglichen Schläuche darauf leiten, und im Falle die Einwirkung zu stark wäre, kann der leidende Theil leicht bedeckt werden.

9. Vorsichtig muss bei der Anwendung der Gasdouchen auf die *Augen* zu Werke gegangen werden. Diese Douche kann entweder auf ein Auge, oder mittels eines brillenförmigen Aufsatzes, der am Schlauche angeschraubt wird, auf beide Augen zugleich angewendet werden. Wenn grosser Reiz entsteht, und die Augen zu beissen und zu thränen anfangen, so setze man aus, und wiederhole nach einigen Minuten die Douche, was 3- bis 4mal in einer Stunde geschehen kann. Darnach

trockne man die Augen ab, und gehe nicht gleich auf die Luft. Es ist gut, die Augen auf dem Heimwege vorsichtshalber leicht zu schützen.

10. In gleichem Grade erheischt auch die Anwendung des Gases auf das *Ohr* grosse Vorsicht. Ein starker Strom desselben ist vorzüglich im Anfange nicht rathsam. Man dämpfe die Gewalt des ausströmenden Gases mit Flor oder Mousselin, den man an das Ohr selbst oder an den Aufsatz des Schlauches anbringt, und lasse nur progressiv das Gas stärker einwirken, was der Wärter nach Vorschrift reguliren kann.

11. Auf offene Schäden, Geschwüre, veraltete Wunden u. s. w., wenn sie sich nicht an allzu empfindlichen Stellen befinden, kann man das Gas etwas länger strömen lassen.

12. Um durch alle diese Localdouchen das Uebel nicht ärger zu machen, dürfen sie niemals ohne eingeholten Rath des Arztes in Gebrauch gezogen werden.

13. Beim Eintritte von Beklemmung, Schwindel, Uiblichkeit oder einer anderen unangenehmen Empfindung soll der Patient die Wanne und das Bade-cabinet auf der Stelle verlassen und sich in das nahe gelegene Ruhezimmer oder in's Freie begeben.

14. Das Gas wird in seiner natürlichen Temperatur als Bad gebraucht, welche im Sommer nach den vorgenommenen Untersuchungen gewöhnlich um *einen* Grad niedriger ist, als die der Atmosphäre, demnach zwischen 6 bis 12° R.

Verhalten bei den Schlammbädern.

15. Der Kranke steige langsam in das Schlammbad, bestreiche zuerst die Arme, die Brust, dann den Unterleib und nach Möglichkeit den Rücken mit der Schlammmasse, und lasse sich allmählig darin nieder. Dann setze man das Bad durch mässiges Umrühren mit den Händen in Bewegung, so dass so oft wie möglich frische warme Schichten mit der Haut in Berührung kommen, wobei auch abwechselnd sanftes Reiben der Glieder zuträglich ist. Da dieses Bad ohnehin intensiver auf den Organismus einwirkt und leicht stärkeren Schweiss als die übrigen Bäder (die Dampfbäder ausgenommen) hervorbringt, so ist es räthlich, die Bewegung nicht zu übertreiben.

Nach Umständen wird das Schlammbad als Ganz- oder Halbbad angewandt. — In der Regel wird es auch um 1 bis 2 Grad wärmer vertragen, als die Wasserbäder.

16. Bei der Bereitung des Schlamm-bades verlasse man sich niemals auf das Gefühl des Badepersonals; vorzüglich sehe man darauf, dass der angeordnete Wärmegrad gehörig regulirt und dass das daneben stehende Reinigungsbad nicht allzu warm bereitet werde. Diess geschieht öfters desswegen, weil man besorgt ist, dass das Wasserbad während des Verweilens im Schlamm-bade abkühlt; daher wird aus zu weit getriebener Vorsicht das erstere oft zu warm bereitet, wodurch eine unnöthige Aufregung verursacht wird, die dann mit Unrecht dem Schlamm-bade zugeschrieben wird. — Es ist besser, wenn das Wasser- und Schlamm-bad gleich warm vorgerichtet werden, und im Falle jenes doch zu kühl geworden wäre; so kann bei dessen Gebrauche mit leichter Mühe etwas warmes Wasser zugelassen werden.

17. Ist die für das Schlamm-bad bestimmte Zeit, die im Anfange 25, später 30, höchstens 40 Minuten dauern soll, verstrichen; so erhebe man sich allmählig, streife mit den Händen die anklebende Masse grösstentheils ab, und übergiesse sich mit warmem Wasser aus der vorhandenen Kanne, wodurch der Rest vollends abgespült wird.

Wem Dienerschaft zu Gebote steht, kann sich dieses Geschäft durch sie erleichtern lassen.

18. Dann steige der Kranke in das Reinigungsbad, wo er nicht länger zu verweilen braucht, als bis er sich gänzlich gereinigt hat.

Nach dem Schlamm-bade hat er alle Cautelen, die oben bei den allgemeinen Regeln angegeben worden, mit besonderer Sorgfalt zu beobachten.

Nebstdem sind noch bei dem Gebrauche des Schlammes unter der Form von *Localbädern* und *Umschlägen* einige Vorschriften anzugeben nothwendig.

19. Zn Localbädern muss der Schlamm auf die nämliche Weise zubereitet werden, wie zu allgemeinen; — zu Umschlägen kann er in einer etwas dichteren Consistenz zugerichtet werden.

Die Schlammfussbäder, die bis an das Knie, und derlei Handbäder, welche bis über das Ellbogengelenk bisweilen reichen, werden hier gewöhnlich in der Wohnung genommen. Man trage Sorge, dass sie in der gehörigen Consistenz und Temperatur bereitet, und in passenden Gefässen gebraucht werden, und dass auch ein warmes Reinigungsbad nicht fehle.

20. Zu Umschlägen wird der etwas dichter zubereitete warme Schlamm auf leinene Tücher gestrichen, und eingeschlagen, oder in eigens dazu verfertigte Säcke gefüllt, breit gedrückt und so auf die blossе Haut des leidenden Theils gelegt. Die Grösse eines solchen Umschlages richtet sich nach dem Umfange des örtlichen Leidens. Gewöhnlich lässt man denselben so lange liegen, als er Wärme hält (ungefähr 40 bis 60 Minuten). — Am besten braucht man ihn im Bette, oder auf einem bequemen Ruhebett unter einer leichten Decke, damit die Wärme nicht so bald entweicht. — Des Tages wird in der Regel nur ein Schlammumschlag angewandt, seltener öfters, was aber niemals ohne ärztliche Anordnung geschehen soll; dabei soll auch der Wärmegrad bestimmt werden.

21. Besondere Vorsicht erheischt das Auflegen derlei Umschläge bei Verhärtungen, Anschwellungen und Auftreibungen tiefer liegender Organe, vorzüglich wo grosse Empfindlichkeit und Spuren eines entzündlichen Reizes vorhanden sind. — Wenn Schmerz, Röthe und Geschwulst auf den leidenden Theil sich einstellen oder Symptome einer allgemeinen Aufregung eintreten; so sind diese Uiberschläge vor der angeordneten Zeit un-

verzüglich bei Seite zu legen. Desswegen ist es räthlich, dass der Kranke derlei Umschläge nie ohne Anordnung seines Arztes gebrauchen soll.

22. Die beste Zeit zum Auflegen dieser Uiberschläge ist nach dem Bade, gewöhnlich noch in den Vormittagsstunden. Am Abende sind sie nur dann zu gestatten, wenn sie die Nachtruhe nicht stören; sie auch bei der Nacht im Bette liegen zu lassen, entspricht dem Zwecke nicht, weil dadurch leicht Anlass zur Erkältung gegeben wird.

Verhalten bei den Douchebädern.

23. Die Douchebäder sollen allzeit in einem mässig warmen geräumigen Cabinete genommen werden; daher lasse man bei nasskalter Witterung einheizen.

24. Die herabfallende Douche brauche der Kranke entweder in einem Wasserbade von 27 bis 29° R. sitzend, oder ausserhalb des Bades im Zimmer entkleidet unter der Brause stehend. Ehe man zu ihrem Gebrauche schreitet, lasse man den Badediener den Aufsatz an die Brause schrauben, der zum Trauf-, Regen- oder Schauerbad gehört, je nachdem das eine oder das andere angeordnet ist, und den Wärmegrad des Wassers, das zum

Bade und zur Douche gebraucht wird, gehörig reguliren. Hat der Kranke eine Weile im Bade gesessen, so erhebt er sich, befiehlt dem Diener den Hahn des Leitungsrohres zu öffnen, und empfängt sodann die herabströmende Douche einige Minuten. Darauf setzt er sich im Bade wieder nieder und lässt sich mässig frottiren. In ähnlicher Weise verfährt man bei dieser Douche ausserhalb des Bades. Man stellt sich gleichfalls eine Weile entkleidet unter die Brause, lässt sich übergiessen, und darauf so lange reiben, bis man sich wieder erwärmt fühlt. In beiden Fällen wird diese Manipulation 2—3- höchstens 4mal in einer Stunde wiederholt.

25. Das Tropfbad, vorzüglich das kalte, wirkt mechanisch zwar gelinder, aber desto stärker dynamisch auf den Körper ein. Die Application desselben geschieht mittels eines geeigneten Gefässes, aus dem man das Wasser tropfenweise auf die zu douchende Stelle fallen lässt. Seine Stärke hängt von der Höhe und Grösse des herabfallenden Tropfens ab.

26. Das Sturzbad wird hier selten in Anwendung gebracht. Dieses Bad erfordert ein vorsichtiges Verfahren, wobei immer das Organ zu beachten ist, auf welches es gerichtet wird.

27. Die aufsteigende Douche ist bis jetzt hier noch nicht eingeführt; man behilft sich indessen, wo sie angezeigt ist, mit Injectionen.

28. Die Lateral - Douche, gewöhnlich auch Spritzbad genannt, nimmt man in der Regel ebenfalls in einer geräumigen Wanne mit warmem Wasser von 27—29° R. Nachdem der Kranke darin Platz genommen, so gibt er nach einer kleinen Weile dem Badediener das Zeichen mit dem Glockenzuge, und setzt den zu douchirenden Theil dem Wasserstrahle aus. Dann setzt der Diener das Druckwerk in Bewegung und der Kranke empfängt den Strahl, welchen man Anfangs nur wenig Minuten, später aber etwas länger einwirken lässt. Darauf macht man wieder ungefähr 5 Minuten eine Pause im Bade, und wiederholt dieses Verfahren in einer Stunde; anfangs 2-, dann 3-, später auch 4mal. Auch bei dieser Art Douche ist vorzüglich der Theil zu berücksichtigen, der dem Strahle exponirt wird. Ist dieser sehr empfindlich, so sei man bedacht, dass nur ein mässig starker Strahl darauf getrieben werde, was bei der Douche auf die Magengegend und den Unterleib besondere Vorsicht verdient. Ist dagegen das zu douchirende Organ weniger

empfindlich oder gar gefühllos, so kann allerdings stärker darauf gedoucht werden. Im ersten Falle kann man die Gewalt der Douche dadurch dämpfen, dass man den Strahl auf die leidende Stelle unter dem Wasser empfängt, oder ihn mittels eines hölzernen Täfelchens in einem Winkel gebrochen auffallen lässt, oder auch den zu douchenden Theil mit einem dünnen Leinwandlappen bedeckt. Uiberdiess ist es zweckmässig, den Strahl nicht immer auf den nämlichen, sondern auf mehrere Punkte in der Nähe des Localübels abwechselnd einwirken zu lassen.

29. Mässiges Frottiren der gedouchten Stellen mit einer Badebürste oder mit Flanell und Warmhalten nach dem Bade fördert wesentlich die Wirkung der Douche. Eine Larve von Wachstaffet oder ein Handschirm schützt vor dem Bespritzen des Gesichtes und des Kopfes am besten.

Verhalten bei den Dampfbädern.

30. Besondere Vorsicht erheischt der Gebrauch der Dampfbäder. Wegen ihrer grossen Einwirkung, die sie im Gesamtorganismus hervorbringen, sollen sie mit aller Umsicht in Anwendung gebracht werden.

Obschon diese Bäder sehr häufig als diätetisches Mittel benützt werden, so ist es doch für jene, die nicht daran gewöhnt sind und solche Bäder brauchen müssen, besonders rathsam, sie niemals ohne ärztlichen Rath anzuwenden; denn anders verhält es sich, wenn ein Mittel als diätetisches benützt, und anders wieder, wenn es als arzneiliches angewandt wird. Dass dabei die Gewohnheit grossen Einfluss ausübt, unterliegt keinem Zweifel.

Die Regeln, welche bei Dampfbädern zu befolgen sind, bestehen in Folgendem:

31. Nachdem sich der Badegast im Vorzimmer entkleidet und überzeugt hat, dass das Rastbett in Ordnung gebracht ist; so betrete er behutsam in gebeugter Stellung das Dampfcabinet, und beobachte genau, ob selbes schon mit qualmenden Dämpfen angefüllt ist und ob sich darin schon Wassertropfen gebildet haben, weil sonst allzu starke trockene Hitze leicht nachtheilig auf ihn einwirken könnte. Darauf begeben er sich langsam auf die unterste Stufe und warte da so lange, bis Schweiss ausgebrochen ist. Nun lasse er sich vom Badediener, ohne den dieses Bad niemals genommen werden soll, anfangs mit gewöhnlicher Seife,

dann mit Birkenlaub abreiben und nachher mit lauwarmem Wasser übergiessen.

Nach diesen Operationen begeben sich der Badende auf die zweite Stufe, wo nach Anordnung das nämliche Verfahren ein oder mehrere Male wiederholt wird. Dann kann ein mässiges Peitschen mit Birkenzweigen, sanftes Streichen der Haut und Kneten des Unterleibes mit den Händen vorgenommen werden.

Diese Manipulationen unterstützen die Wirkung des Dampfbades ungemein. Wird es bisher gut vertragen, und ist eine noch höhere Temperatur angezeigt; so lasse man entweder noch Dämpfe in die Stube, oder man begeben sich auf die dritte Stufe, wo die Hitze am stärksten ist.

32. Um unangenehmen Zufällen zu begegnen, stehen in der Badestube Gefässe mit kaltem Wasser zu Gebote, das beim Andrang gegen Kopf zu Umschlägen und bei Beklemmung zum Tränken eines Schwammes dient, den man vor Mund und Nase hält.

33. Nach Erforderniss der Umstände und nach dem Gefühle des Kranken sind auch Uibergiesungen mit lauem und später mit kaltem Wasser entweder mit der Kanne oder mittels der Brause wiederholt anzuwenden.

34. Die Temperatur des Dampfbades wird hier gewöhnlich nicht unter 30° und nicht über 40° R. angeordnet, was immer vom Arzte bestimmt werden muss.

35. Die Dauer eines Dampfbades ist ebenfalls nach der Individualität des Kranken und nach der Natur seiner Krankheit, so wie auch nach seiner Gewohnheit und Befinden während des Bades zu bestimmen. 25 bis 30, höchstens 40 Minuten genügen in der Regel.

36. Wenn Unwohlsein eintritt, so muss das Dampfbadcabinet sogleich verlassen werden; — längeres Verweilen könnte sonst üble Folgen haben.

37. Im Vorzimmer nimmt dann der Kranke nach dem Dampfbad gewöhnlich ein Reinigungsbad von kurzer Dauer. Nachher lasse er sich unter beständigem Frottiren gehörig abtrocknen, und lege sich mit ausgewärmten Unterkleidern in das Bett, wo er den noch andauernden Schweiss und die bald vorübergehende Aufregung ruhig abwartet.

38. Wenn er sich wieder erholt hat, und der Schweiss abnimmt, so kann er aufstehen, sich warm ankleiden, und dann in das Rastzimmer sich verfügen. Selbst an warmen heiteren Tagen

soll er vor einer Stunde nicht nach Hause gehen; bei nasskalter Witterung aber noch länger allda verweilen.

39. Uiberdiess ist es zuträglicher, nach dem Dampfbade keine weite Promenade zu machen, sondern lieber die Nachwirkung des Bades unter den oben angegebenen Cautelen zu Hause geduldig abzuwarten.

40. Die Zahl der zu gebrauchenden Dampfbäder hat in jedem concreten Krankheitsfalle der Arzt zu bestimmen.

Verhalten bei den Stahlbädern.

41. Bei den Stahlbädern sind sowohl die allgemeinen, als auch die wenigen besonderen Regeln, die schon früher bei den Marienquellbädern angegeben worden sind, in ähnlicher Weise zu befolgen. Nur so viel ist hiebei noch insbesondere zu bemerken, dass die Stahlbäder in der Regel etwas kühler und kürzere Zeit, als die Marienquellbäder zu nehmen sind.

42. Die Stahldouchebäder werden auf die nämliche Art im neuen Badhause wie jene im alten Badehause in Gebrauch gezogen.

Uiber den Gebrauch der Arzneimittel während einer Brunnenkur.

„Hat man den Gebrauch eines Mineralwassers,“ sagt Kreysig ganz richtig, „einmal für die Heilung einer Krankheit als zweckmässig anerkannt: so muss man den Nebengebrauch von anderen Arzneimitteln möglich dabei zu vermeiden suchen.“

Es soll überhaupt nur in solchen Erkrankungsfällen von Arzneimitteln Gebrauch gemacht werden, die während der Kur zufällig durch nachtheilige Einflüsse entstanden sind; hieher gehören namentlich: Fieberanfälle, Indigestionen, Folgeübel von Verkühlungen und mehre andere krankhafte Zustände, gegen welche im Kurorte nach keinen anderen Grundsätzen verfahren werden kann, als wie überall.

In allen übrigen Fällen sollen die Arzneien so viel wie möglich vermieden werden, besonders da, wo sowohl durch die Brunnenkur, als durch die Bäder der Organismus auf doppeltem Wege in Anspruch genommen wird.

Am meisten kann aber ein ungestümes und unzeitiges Eingreifen der Kunst durch Anwendung stark wirkender und heroischer Arzneien in der

Reactionsperiode (ohngefähr in der Mitte der Kur) den Kranken Schaden verursachen. Hier ist vorzüglich darauf zu sehen, ob die Reaction hinreichend, ob sie unzulänglich, oder ob sie allzu stark eintritt. — Was in diesen Fällen zu thun ist, muss ganz dem Ermessen des Arztes anheim gestellt werden.

Uibrigens reicht man öfters aus mit Anordnung eines ruhigen Verhaltens, einer strengen Diät, bisweilen auch mit einer verringerten Menge der zu trinkenden Heilquelle oder mit einer kurzen Pause in der ganzen Kur.

Jedenfalls ist aber das Organ zu berücksichtigen, durch welches die heilkräftige Natur die kritischen Ausscheidungen zu bewerkstelligen sich bestrebt, namentlich die Verdauungsorgane und das Hautsystem.

Nach Massgabe der Umstände finden während der Kur Klystiere von Mineralwasser oder anderen geeigneten Flüssigkeiten, besonders bei hartnäckigen Verstopfungen und deren Folgen; — dann leichte Mittelsalze, bisweilen auch gelind bittere Mittel ihre Anzeigen.

Im Bade unterstützt sanftes Frottiren der Haut und mässiges Kneten des Unterleibes we-

sentlich die Wirkungen der Heilwasser. — Ferner leisten oft auch Injectionen von Mineralwasser und alle oben angegebenen Nebenmittel, als: Schlammumschläge, derlei Localbäder etc. und ein zweckmässiges Modificiren dieser Heilmittel ihre heilsame Hilfe.

Mit diesem geringen Vorrathe von Mitteln kann der Praktiker bei einer Brunnenkur ausreichen, und oft Vieles bezwecken, wenn er in jedem speciellen Falle nach den individuellen Indicationsverhältnissen zu verfahren versteht.

Vor Uiberladung mit Arzneien während einer Brunnenkur warnen die meisten Brunnenschriftsteller, unter anderen auch Kreysig, indem er sagt: „Die nicht seltenen Heilungen grosser Krankheiten durch Mineralwasser allein beweisen an sich selbst, wie ein und dasselbe Heilmittel, sobald es nur das rechte ist, geeignet sei, eine ganze Krankheit mit allen ihren vielen Zufällen, die wie Strahlen aus einem Mittelpunkt auslaufen, zu tilgen, und wir sollten aus diesem Beispiele schon *Einfachheit* der Behandlung lernen; aber es ist ganz unzweckmässig, den Kranken, der ein Mineralwasser trinkt, noch mit Arzneien zu überhäufen.“

Uiber die Nachwirkungen der Heilquellen.

In der Nachwirkungsperiode (d. i. die Zeit nach beendeter Brunnenkur) sind im Allgemeinen die durch die Heilquellen hervorgerufenen und vielleicht noch andauernden Krisen abzuwarten, zu unterstützen und zu leiten; keineswegs aber durch energisches Eingreifen zu stören, oder zu unterdrücken. Aus diesem Grunde ist es rathsam, dass der Brunnengast in der Heimat die während der Kur zu berücksichtigenden Verhaltensregeln noch längere Zeit genau befolge, dabei, wenn es Noth thut, das an der Quelle getrunkene Mineralwasser oder einen anderen angemessenen Gesundbrunnen einige Zeit noch trinke; hauptsächlich aber die veranlassenden Ursachen, welche ihm sein Leiden zugezogen haben, so viel wie möglich meide. Die Befolgung dieses Regulativs schreiben alle Brunnendiätetiker vor, unter denen auch Heyfelder, indem er sagt: „Nichts kann nachtheiliger sein, als nach einer beendigten Brunnenkur in den alten Sauerteig zurückzukehren, und unter Acten, Zahlen etc. sich wieder zu begraben. Schon um diess zu verhindern, ist es räthlich, von einer Nachkur einen Brunnengast nicht frei zu sprechen, und in der Heimat ihn das Brunnen-

trinken fortsetzen zu lassen, wozu unvollständige Krisen und Lysen überdiess dringend auffordern." In ähnlicher Weise spricht sich über diesen Punkt auch Markard aus: „Wer da glaubt, Alles hinreichend gethan zu haben, indem er während der Kur eine leidliche Lebensordnung beobachtet hat, und nun meint, dass er nach Ausleerung des letzten Bechers wiederum aller Ordnung in seinem Verhalten entsagen dürfe, der irrt sehr, und dem muss man zurufen: *„Um diesen Preis erkaufst du deine Gesundheit nicht.“*

Uiber die fernere Behandlung des Kranken kann der Badearzt, der eigentlich nur ein temporäres Recht während der Kur an den Kranken hat, bloss aus den Ergebnissen der Kur seine Ansichten und Vorschläge dem Hausarzte im Allgemeinen mittheilen; das specielle Verfahren bei der Nachkur ist jedenfalls dem Ermessen des letztern gänzlich zu überlassen.

Uiberhaupt soll das Verhältniss zwischen dem Hausarzte und Brunnenarzte eine rein wissenschaftliche Tendenz haben, worüber Siebold sich folgendermassen äussert: „Soll in Beziehung dieses Verhältnisses eine Brunnenkur zu einem vollständigen Resultat führen, so müssen Arzt und Bade-

arzt sich wahrhaft brüderlich die Hand bieten, und ohne alles Vorurtheil, ohne allen Egoismus, aus rein wissenschaftlichem Interesse den wichtigen Zweck einer echten Erfahrung zu fördern suchen.“

Aus diesem Grunde ist es von grossem Nutzen, wenn anderseits auch der Hausarzt seinen Kranken im Voraus über das, was er von einer Brunnenkur zu erwarten habe, gehörig belehre. Desshalb sagt auch Siebold ferner: „Der Kranke muss die Wichtigkeit einer Brunnenkur im Allgemeinen richtig erkennen und schätzen lernen; er muss namentlich auf die Gefahren eines eigenmächtigen, unvorsichtigen Gebrauches derselben aufmerksam gemacht werden, damit er niemals unterlasse, an der Quelle selbst den dort befindlichen Badearzt zu Rathe zu ziehen, und demselben die Leitung der Kur zu übertragen.“

Dass übrigens die Nachwirkungen der Heilquellen, auf welche die Kranken beim Abschiede gewöhnlich vertröstet werden, als keine ersonnenen Kniffe der Charlatanerie, als keine aus der Luft gegriffenen Chimären von den Badeärzten zu betrachten sind, haben nicht nur sachkundige Aerzte, als: Hufeland, Kreysig, Wendt, Neubeck, v. Ammon, Wetzler, Markard, Siebold, Diel u. m. a. in ihren

Schriften gründlich dargethan, sondern es hat auch die Erfahrung unzählige Beweise geliefert, dass die Mineralwasser ihre heilsamen Wirkungen noch durch längere Zeit nach der Kur ausüben. — Die Nachwirkungen der Mineralquellen sind Thatsachen, die durchaus nicht geläugnet werden können. Aus den zahlreichen Abhandlungen, deren Verfasser gewiss als competente Richter über diesen Gegenstand allen Glauben verdienen, und die häufig Gelegenheit hatten, ihre Kranken nach vollendeter Brunnenkur zu beobachten, sei hier zur Begründung des Gesagten bloss Wendt's Urtheil angeführt. Es lautet: „Wie oft habe ich die erwünschten Erfolge nach dem Gebrauche vieler Heilquellen erst nach mehreren Monaten gesehen. Es wird auch der unbefangenen Einsicht eines Jeden einleuchten, dass ein während des Gebrauches solcher Quellen der Naturthätigkeit gegebener Impuls jede angeregte Richtung in dem innersten Leben aller Systeme eine längere Zeit fortdauern muss, und sich erst später in den mannigfaltigsten Wirkungen offenbaren kann. Darin besteht ja eben die Eigenthümlichkeit des organischen Lebens; den Impuls von aussen aufzunehmen und sich in selbstständiger Thätigkeit längere Zeit fortzubewegen.“

Doch soll man auch von den Nachwirkungen keine Unmöglichkeiten verlangen und glauben, dass auch die tiefsten und hartnäckigsten Störungen organischer Gebilde, welche bei dem Gebrauche der Quellen ganz unverändert bleiben, noch durch die von den Brunnen hervorgerufene Thätigkeit in der Ernährung vollkommen gehoben werden können. „Ein angesehener Mann,“ bemerkt Wendt ferner, „der bei schweren chronischen Beschwerden mancherlei Art auch eine rothe Nase hatte, deren tiefrothe blutähnliche Färbung ihm manchen Eimer des besten Jahrganges gekostet haben mochte, brauchte eine sehr wirksame Heilquelle mit dem besten Erfolge, und rühmte sich dessen bei seiner bevorstehenden Abreise, nur die Nase blieb, wie leicht begreiflich, dick und blutroth. Als ihm am letzten Tage seines Badeaufenthaltes die Bemerkung gemacht wurde, dass die Nase sich nicht entfärbt habe, antwortete der Mann in einem Tone, der nicht Humor, sondern die höchste Zuversicht verrieth, dass er dieses von der Nachwirkung erwarte.“

II.

Anweisungen

zur

**Einrichtung einer der Kur angemessenen
Lebensordnung.**

Ein Brunnengast muss strenge sein
in der Lebensordnung; nicht sowohl
im Essen und Trinken, sondern im
ganzen Verhalten. *Markard.*

Es ist nicht genug, dass der Kurgast nach bestimmten Regeln den Brunnen trinke und das Bad gebrauche; er muss nebstdem Allem strenge auszuweichen suchen, was dem günstigen Verlaufe der Kur störend entgegen treten könnte.

Eine gehörig geregelte und pünktlich befolgte Lebensordnung im strengsten Sinne wird bei einer Brunnenkur zur unerlässlichen Bedingung. Die Angabe der sich hierauf beziehenden Vorschriften hat der Arzt auf sich; die Befolgung derselben muss dagegen dem Kranken vorzüglich angelegen sein. Erfüllen beide ihre Pflicht; so kann man dem

Gelingen der Kur mit grosser Wahrscheinlichkeit getrost entgegen sehen. Nachgiebigkeit von der einen, und Unfolgsamkeit von der anderen Seite wären hier am unrechten Orte.

Das diätetische Regimen überhaupt schliesst nicht bloss Speise und Trank ein (die Diät im engeren Sinne), sondern umfasst ausserdem Alles, was bei einer Brunnenkur auf eine planmässige Lebensordnung Einfluss hat. — Hieher gehören nebst dem Tische, noch Kleidung, Bewegung und Ruhe, Schlafen und Wachen; — ferner geistige Beschäftigung und Gemüthsbeschaffenheit.

Die Brunnendiätetik begreift demnach Verhaltensregeln in sich, welche sich auf den *Körper* beziehen, und solche, welche die *Seele* betreffen. Daher zerfällt auch dieser Abschnitt in zwei Abtheilungen, und zwar:

A. Diätetisches Verhalten in körperlicher Beziehung.

Speisen und Getränke.

Einfachheit und Mässigkeit ist der goldene Spruch; Ueberladung das höchste Verbot. *Diel.*

1. Diätfehler geben häufig Anlass zu Störungen, ja oft zum gänzlichen Misslingen der Kur;

daher ist die Befolgung der Regeln, welche den Tisch betreffen, von grosser Wichtigkeit. — Vor Allem ist hier das quantitative und qualitative Verhältniss der Nahrungsmittel festzustellen, und dasselbe nach der Verdauungskraft des Kranken so viel wie möglich zu bemessen.

2. In Betreff der *Quantität* hat der Kranke das Uibermass zu vermeiden, um den Magen nicht mit überflüssigem Ballast zu beladen. Denn nur das, was gehörig gekaut und gut verdaut wird, gibt Saft und Kraft. Das Uiberflüssige dagegen bringt zu dem alten Uibel noch neue Beschwerden. Demzufolge muss die Menge der Nahrungsmittel um so geringer sein, je schwächer die Verdauungskräfte sind. In diesem Falle soll der Kranke lieber öfters und weniger, als viel auf einmal geniessen.

3. Gewöhnlich nimmt anfangs der Kur die Esslust zu, die aber meistens bloss Folge einer gesteigerten Empfindlichkeit des Magens ist und nicht immer mit der Verdauungskraft gleichen Schritt hält. Diese Empfindlichkeit weckt nicht den eigentlichen Hunger, sondern mehr den sogenannten falschen Appetit.

Aus diesem Grunde sollen Kranke mit schwachem Magen besonders auf der Hut sein, sich durch dieses täuschende Gefühl zur Unmässigkeit verleiten zu lassen.

4. Nebst der Menge ist auch die *Qualität* der Nahrungsmittel mit dem Grade des Verdauungsvermögen in Einklang zu bringen. — Schwächliche Kranke, denen Stärkung Noth thut, brauchen nahrhafte Speisen. Hier ist Fleischkost gehörig zubereitet an ihrem Platz, vorausgesetzt, dass der Magen noch so viel Kraft besitzt, sie zu verdauen, und einigen Reiz verträgt. Wenn diess nicht der Fall wäre, so wird das Fleisch bisweilen durch zweckmässige Abwechslung mit Pflanzenkost gedeihlich. Und wenn es durchaus nicht vertragen würde, verdient oft die Milch und die daraus einfach bereiteten Speisen als ein kräftiges Nahrungsmittel den Vorzug. Robuste und Vollsäftige dagegen, bei denen die Energie in den Lebensfunctionen zu hoch gesteigert ist, sollen sich mehr an leicht verdauliche und mässig nährende — grösstentheils vegetabilische Nahrung halten.

5. Unter den Tafelgesetzen, welche Kurbrauchende vorzüglich befolgen sollen, steht das der *Mässigkeit* als Cardinalregel oben an. Es lautet:

„Die Kost sei einfach, nahrhaft, leicht verdaulich und mässig, wie möglich.“

6. Das Beispiel mancher Gesunden, welche im Uibermasse an reichbesetzten Tafeln aus der Schüssel und aus dem Becher den Grund zu ihrem Leiden legen, sollte für den Kranken eine ernstliche Warnung sein, das Gebot der Mässigkeit zu übertreten. — Daran haben sich vorzüglich jene Kranke zu halten, welche sich durch häufige und grosse Diätfehler schwere Leiden in dem Verdauungs- und Ernährungsapparate zugezogen haben. Kurgäste, welche Hilfe gegen solche Beschwerden bei den Heilquellen suchen, dabei aber so wacker darauf los essen und trinken, bis sie die schädlichen Folgen des Uibermasses deutlich fühlen, begehen an sich selbst das grösste Unrecht. Denn durch Unmässigkeit wird nicht nur das vorhandene Leiden unterhalten und vermehrt, sondern auch den heilsamen Kräften der Gesundbrunnen grosse Hindernisse in Weg gelegt, ja öfters schnurstracks entgegen gewirkt.

7. Es wird hierbei keineswegs ein förmliches Kasteien, oder gar eine förmliche Hungerkur vorgeschrieben, sondern im Allgemeinen angerathen, dass jene, die zu Hause an einen Tisch mit

mehren Schüsseln gewohnt sind, die Zahl derselben bei der Kur verringern, und jene, die sonst mit einer einfachen Hausmannskost von wenig Gerichten vorlieb nehmen, dabei bleiben sollen. — Jedenfalls sind aber die kurwidrigen Speisen vollends auszuschliessen.

8. Es fragt sich nun, an welche Nahrungsmittel hat sich der Kurgast eigentlich zu halten, und wieviel kann er davon zu sich nehmen, um die Grenzen der Mässigkeit nicht zu überschreiten? Im Allgemeinen lässt sich darauf antworten, dass die Speisen und Getränke in quantitativer und qualitativer Hinsicht auf die zu gebrauchenden Heilquellen nicht nachtheilig einwirken sollen, um auf keine Weise Zersetzungen derselben zu verursachen, die den Krankheitsprocess noch mehr verwickeln würden.

9. In der Regel ist jedem Kurgaste der Genuss leicht verdaulicher und dabei hinlänglich nahrhafter, zweckmässig zubereiteter, kurz sogenannter gesunder Speisen am zuträglichsten. Allein es hält schwer, ein richtiges Urtheil über die Verdaulichkeit und Nahrhaftigkeit der Speisen für jeden Einzelnen abzugeben; denn oft trifft es sich, dass das, was Einem recht wohl behagt,

dem Anderen Beschwerden verursacht. Uibrigens sind viele nahrhafte Speisen nicht immer leicht verdaulich, und leicht verdauliche nicht allzeit hinreichend nahrhaft. Die besten sind demnach solche, welche leicht verdaulich und zugleich nahrhaft sind.

10. Im Allgemeinen entsprechen diesen Anforderungen am vollkommensten nachstehende Gerichte, und zwar:

a. Aus dem Thierreiche. Nahrhafte, kurgemäss zubereitete, eingekochte Fleischsuppen, auch Bouillons aux herbes, zartes Rindfleisch in Saft gedünstet oder gebraten, das Fleisch vom Kalb, Lamm, Hasen, Reh und jungen Hirschen, magere Schinken als Beilage; ferner Fleisch vom Geflügel als: Huhn, Taube, Kapaun, Truthahn etc., überhaupt alles sogenannte weisse Fleisch; von Federwild: Rebhuhn, Hasel- und Birkkuhn, junger Fasan, dann Lerchen, Wachteln etc., auch weich gesottene Eier und Milch; von Fischen: Forellen, junge nicht fette Karpfen, Hechte etc. aber ohne Essig und Oel zubereitet. Unter den Bereitungsarten der Fleischspeisen verdient Braten und Dünsten den Vorzug vor allen übrigen.

b. Aus dem Pflanzenreiche. Zarte, junge nicht blähende Gemüse, als: Spargel, Spinat, Möhren

(gelbe Rüben), Carviol (Blumenkohl), junge Erbsen, Schnittbohnen, Zucker- und Haferwurzel, Artischocken u. m. a. von Kartoffeln wenig und nicht fett, ferner alle leichte Gerichte aus Sago, Reis, Gries, Habergrütze, nicht fette Mehlspeisen ohne Hefen bereitet, dann gut gebackenes Weissbrod, Zwieback etc. Zu Compoten eignen sich mehrere getrocknete und frische Obstarten als: Pflaumen, Prünellen, Kirschen, Aepfel, Aprikosen etc.; solche, bei denen eine Säure vorschlägt, sind mit Zucker zu mildern.

11. Dagegen sollen von den *Fleischgattungen* bei der Brunnenkur alle fette, stark gewürzte, saure, zähe Speisen mit aller Sorgfalt gemieden werden, insbesondere hartes und fettes, so wie anderseits wieder allzu weich oder ganz ausgekochtes und grobfaseriges, oder gar vom widrigen Fumet ergriffenes Fleisch, dann alle fetten Braten von Gänsen, Enten, Schweinen, besonders aufgewärmt, dann auch geräuchertes und stark gesalzenes Pöckelfleisch, ferner Sumpfvögel, harte und in Schmalz gebackene Eier, fette Sahne, Butterbrod, Käse, endlich alle marinirte und in Schmalz gebackene Fische,

Von den *Pflanzengerichten* sind als kurwidrig streng zu verbieten: alle groben Hülsenfrüchte,

frisch und alt gebackenes Schwarzbrod, fettes Backwerk, blähende Gemüse und hefenhaltige Mehlspeisen, dann rohes Obst, saurer Salat u. s. w., wie auch jeder Zusatz starker Gewürze. Auch im Genusse von Confitüren und Naschwerken,⁸⁾ so wie von Sulzen und Gefrornen soll man vorsichtig sein.

Neubeck schreibt in seinen diätetischen Gesängen nachstehende Tafelgebote vor:

„Gleich Einsiedlern zu fasten, zu darben am reichen Naturmahl,
Ist nicht der Göttin Befehl, nur Prassergerichte versagt sie.
Mässigkeit, unterm Gefolg Hygieens die liebreichste Huldin,
Sei Vorlegerin dir. Demeter besetze vor allen
Dir mit dem Marke der Aehre den Tisch, mit Früchten Pomona,
Pales mit nährender Milch und, wenn die Gewalt der Gewohnheit
Fordert des Fleisches Genuss, mit der Blüthe der röthlichen Heerde,

⁸⁾ Häufig wird hier gleich nach dem letzten Becher, öfters sogar noch während des Brunnentrinkens Pfefferkuchen gegessen. Der Genuss dieser Naschwaare kann zwar nicht für definitiv schädlich erklärt werden; allein die eben benannte Zeit, in welcher sie genossen wird, ist dem Heilzwecke nicht angemessen, weil gerade da, wo der Brunnen seine heilsamen Wirkungen auf den Darmkanal ausüben soll, leicht üble Folgen verursacht werden könnten. Nach dem Frühstücke oder zu einer andern Tageszeit kann wohl ein mässiger Genuss solcher Leckerbissen gestattet werden.

Oder dem heurigen Spätling der Trift. Dir nähret der Bergforst
Zartes Gewild, den Fasan, das Haselhuhn und den Birkhahn.
Dass zu kosten dich nimmer gelüste von jenem Gefieder,
Welches im Schilfmoor nistet der Wildniss, oder den Sumpfteich
Mit Schwimmfüssen durchrudert! Sein Fleisch zwar nennet der
Prasser

Schmackhaft; doch dich verleite sein Lob zum verbot'nen
Genuss nicht!

Nur des Ackerers Hunger bezähmt die böotische Nahrung,
Welche der Bataver presst, und der Hirt in den Thälern der
Alpen.

Ceres Geschenk, zu festen, gequollenen Klumpen geründet,
Und in dem wallenden Kessel zum zähen Teige verdichtet,
Sei nur dem Fröhnling und Drescher ein vielwillkommnes
Gerichte.

Nur die Kraft des Athleten verdaut die gesalzene Nahrung
Durch den Rauch des Heerdes gehärtet im russigen Schornstein.
Feindlicher aber der Dauung und unheilbringender ist ihr
Keinerlei Kost, als thierisches Fett und das Oel der Gesäme,
Sammt dem schmeidigen Mark der dunkelgrünen Olive.
Auch der Speisen Genuss, von Indiens feurigster Würze
Duftend, verwehrt dem Siechen der Rath heilkundiger Männer.
Nie belaste den Tisch der gallischen Küche Gemengsel!
Nie, wenn selbst dir ein König sie rühmte, die scharfe Polenta!
Fürchte den Brauch, das Mahl zu beschliessen mit künst-
lichem Naschwerk,
Das den befriedigten Gaum anreizt zum lüsternen Hunger.
Traun! ein Feind Hygieens erfand den heillosen Misch einst,
Allzugeschickt durch Aussengestalt den Näscher zu locken,
Dass er begieriger ihn zu seinem Verderben geniesset.“

In Bezug auf die Fische gebietet Neubeck ferner:

„Selber die Nymfen ernähren in ihrem krystallinen Reiche
Ihm das behende Geschlecht der silberflossigen Fische,
Braungesprenkelte Schmerlen und rothgefleckte Forellen,
Die vor allem Gewimmel der Wasserwelt die Najaden
Sich zu Lieblingen kühnen, wiewohl die glänzende Schleie
Schönere Farben spielt, und mit goldenen Schuppen bedeckt
prangt;

Denen die Gütigen selbst mit eigenen Händen die Atzung
Ueber den Perlengrund in den feuchten Behausungen hinstreu'n,
Und sich am fröhlichen Spiele der launigen Schwimmer ergötzen.
Kiese für deinen Tisch vor allen Wasserbewohnern
Auch den Salm und den Hecht, und den silberschuppigen
Börs noch

Aus den Korallenpalästen der Thetis in salziger Meerflut
Sei dir, wie meinem Schmit, nur willkommen die zarte Sardelle,
Bald zur Abendkost, und bald zum Gewürze der Brühen!
Auch das Geschenk Neptuns, die gepriesene Auster, vergönnet
Dir ein kundiger Arzt, wenn deinem Geschmack sie genehm ist.“

Ferner empfiehlt Neubeck noch andere Speisen,
indem er sagt:

„Aber wie preist mein Lied den Freund einfacher Gerichte?
Siehe, die Dörferin bringt in dämmernder Frühe des Hofes
Zartes Geflügel ihm dar, und die Zucht blauhalsiger Tauben;
Bringt im reinlichen Korb ihm der Eier gesammelten Vorrath,
Die sie dem Neste geraubt, bevor dem zerknickten Gehäuse
Unter der brütenden Mutter entschlüpfen die piependen Kindlein;
Bringt ihm, träufelnd von Thau, vollsaftige Gartengewächse,

Süsse, balsamische Kräuter und nahrunggebende Wurzeln, Liebliche Sommerfrüchte, geschirmt mit Laub, und den Nektar, Den aus weisslichem Klee, süssduftenden Linden und Thymus Aemsige Bienen gesaugt, und in wächsernen Speichern bewahret.“

12. Endlich ist noch zu bemerken, dass es ein schwieriges Unternehmen ist, bei der Angabe der zuträglichen und schädlichen Genüsse eine so genaue Rücksicht auf jeden einzelnen Kranken zu nehmen, dass sie auch für die individuelle Natur eines jeden geeignet wäre. Uibrigens wird jeder das Passende für sich aus den aufgezählten Nahrungsmitteln überhaupt herauszusuchen, das Fehlende aus eigener Erfahrung zu ergänzen, und dem Zwecke gemäss abzuändern wissen nach der Vorschrift unseres Dichters:

„Doch zu bestimmen vermag selbst Päon der Nahrungen Wahl nicht;

Jenem behagt ein Genuss, der Andern in Gift sich verwandelt.
Jeglicher sei sein eig'ner Berather, oder erkunde,
Was ihm frommet, und was ein unergründlicher Abscheu
Ihm zu kosten verbeut, den noch kein Weiser enträthselt.“

13. In Betreff des Tisches ist erfahrungsgemäss für die Mehrzahl der Kurgäste folgende Tagesordnung als die zweckgemässeste anerkannt und in Marienbad eingeführt:

Das *Frühstück* nimmt man ohngefähr eine Stunde nach dem letzten Becher Brunnen. Es

besteht gewöhnlich aus Caffee, dem bald mehr bald weniger Milch beigemengt wird, mit Weissbrod oder Zwieback; bisweilen auch aus Chokolade, manchmal aus warmer Milch, Suppe oder Bouillon. Minder zuträglich ist der Thee, besonders die grüne Sorte. Durchaus kurwidrig sind alle Gabelfrühstücke.

Das *Mittagsmal* wird gegen 1 längstens 2 Uhr eingenommen. Kranke mit schwacher Verdaunng mögen mit Suppe, einer leichten Fleischspeise, mit einem zarten Gemüse, oder Compot und Weissbrod vorlieb nehmen. Für die Mehrzahl der Kurgäste ist ein reichlicheres Mahl erforderlich, welches aber höchstens aus 3 Schüsseln ausser der Suppe bestehen soll. Wenn mehre Gerichte, wie z. B. bei Table d'hôte oder anderen Dinern aufgetragen werden, so ist es rathsam, das eine oder das andere vorübergehen zu lassen.

Um Versuchungen zur Unmässigkeit zu entgehen, thut man am besten à la carte im Gasthause zu essen, oder die Speisen auf sein Zimmer bringen zu lassen. Uibrigens ist ein kurgemässes Mal von einigen Schüsseln im Kreise guter Bekannten, wobei der Frohsinn, der manchem Leidenden so noth thut, erweckt und das Gemüth

erheitert wird, dem Kurzwecke ganz und gar nicht entgegen.

Desswegen können jene, welche minder leidend und von starker Constitution sind, und gerne Zerstreuung und Unterhaltung suchen, ohne Bedenken an der Table d'hôte speisen; dagegen sollten nervenschwache, reizbare, zu Schwindel, Ohnmacht und zu Brustbeschwerden geneigte Personen an vollbesetzten Tafeln in überfüllten Speisesälen, wo das Geräusch gross, die Ausdünstung stark, die Luft bei heissen Tagen schwül und die Verführung zum Uibermasse leicht ist, nicht Theil nehmen.

Das *Abendessen* geniesse man wenigstens 2 Stunden vor dem Schlafengehen. Am besten thut der Badegast, wenn er sich mit Suppe oder Graupenschleim (Gerstel) und mit etwas Compot und Weissbrod begnügt. Wer damit nicht ausreicht und mehr zu soupiren gewohnt ist, kann nebst Suppe eine kleine Portion leichte Fleisch- oder Mehlspeise, oder einige weichgesottene Eier geniessen.

14. Uibrigens thut man am besten, in den Zeiträumen zwischen den Mahlzeiten Nichts, oder bloss etwas Weniges und Leichtes zu geniessen,

und Excesse aller Art, hauptsächlich im Essen und Trinken sorgfältig zu meiden. Der Erfahrungssatz, dass nahrhafte und leicht verdauliche Speisen mässig genossen in allen chronischen Krankheiten und beim kurgemässen Gebrauch der Heilquellen die zweckmässigsten seien, ist und bleibt unbestreitbar. Wer daher in der Selbstbeherrschung so stark ist, dass er seine Diät durch Entsagung kleiner Genüsse nach den gegebenen Instructionen zu regeln vermag, wird den guten Erfolg der Kur wesentlich fördern, und sich dadurch mit dem höheren Genuss der erlangten Gesundheit reichlich entschädigt fühlen.

15. Unter den *Getränken* eignet sich ein gutes Wasser beim Kurgebrauch am besten. Es ist für die Mehrzahl der Kranken auch das zuträglichste.

Jene, welche an mässigen Genuss des Weines gewohnt sind, sollen dabei bleiben, und ihn entweder pur oder mit Wasser gemengt trinken, vorausgesetzt, dass der Krankheitszustand es nicht durchaus verbietet. Starke Weintrinker dagegen thun wohl, wenn sie ihre gewöhnliche Gläseranzahl bei der Kur so viel wie möglich vermindern. Leichte, milde nicht saure Weine, als:

alter milder Oesterreicher, guter Franken- und Rheinwein, abgelegener Würzburger, ferner Czer-noseker, Melniker etc. passen für an Jahren vor-gerückte Patienten zur Kur am besten; weniger aber für jugendliche, die sich vom Weine gänzlich enthalten, oder ihn mit viel Wasser gemischt trinken sollen.

16. Dagegen sind alle saure junge schwere feurige Weine, deren Namen den Weinkennern ohnehin bekannt sein werden, strenge zu meiden. Alle übrigen hitzigen Getränke, als Liqueurs, Rum, Arak, Punsch u. s. w. sollen ganz und gar nicht bei einer Kurtafel kredenzt werden. Eher ist ein Gläschen von den feinen Dessertweinen: Lunel, Malaga, Tokayer, Champagner etc. zu gestatten.

Manchen, die an Bier gewohnt sind, kann ein mässiger Genuss davon unter dem Beding erlaubt werden, wenn es abgelegt und gut gehopft, und es der Krankheitszustand nicht verbietet. Allzu starkes Bier ist bei einer Brunnenkur durchaus nicht zuträglich. Uibrigens ist Abbruch gleichfalls jedem starken Biertrinker besonders zu empfehlen.

Mineralwasser, von welcher Art immer, sind als Tischgetränke den Kurbrauchenden gänzlich zu widerrathen.

17. Ein Brunnenrausch ist wohl zu entschuldigen ; allein jeder andere, mag er durch welches Getränk immer entstanden sein, ist und bleibt unverzeihlich und für die Kur in hohem Grade nachtheilig. In ernster Weise legt auch Neubeck jedem Brunnentrinker die Meidung der Saufgelage ans Herz, indem er sagt:

„Nimmer geselle dich, Edler, geführt von bösem Verhängniss,
Dort im Gezelt zu dem Schwarme der Weltlinge, denen Lyäus
Feuriger Geist, zum Vergelt der Entweihung seiner Geschenke,
Täubte den Sinn! Hinweg von Orgien derber Centauren,
Welche den Hain der Najaden entheiligen durch dithyrambisch-
Wilden Gesang und rauhen Tumult! Den Himmlischen allen
Ist der Säufer verhasst, ihn sehn die Nymfen mit Abscheu.“

Bekleidung.

18. Es ist Thatsache, dass die Haut und die Verdauungsorgane in einem wechselseitigen Verkehr stehen, so dass bei Störungen der Verdauung zugleich auch das Hautorgan in Mitleidenschaft gezogen wird, und dass hingegen Erkältungen wieder Anlass zu Verdauungsbeschwerden geben. Desshalb sind Diätfehler und Verkühlungen die zwei reichlichsten Quellen, aus denen oft bedeutende Störungen in der Kur, und mithin viele Nachtheile für den Kranken entspringen. Daraus

ergibt sich die Nothwendigkeit, dass der Badegast Verkühlungen mit der nämlichen Sorgfalt wie Diätfehler zu vermeiden trachte. — Davor schützt eine zweckmässige Bekleidung am besten, weshalb selbe eine besondere Rücksicht verdient.

19. Im Allgemeinen ist es rathsam, sich warm zu bekleiden, und zwar gewöhnlich im Kurorte etwas wärmer, als in der Heimat. — Aber immer sei man auf die Jahres- und Tageszeit und auf den Wechsel der Temperatur bedacht. Besonders hat man sich im Frühjahr und im Herbst, wie auch am frühen Morgen und späten Abend, hauptsächlich aber beim Brunnentrinken und Baden vor Erkältung zu verwahren. Aus diesem Grunde lasse sich Niemand die Mühe gereuen, sich des Tages in der Kurzeit so oft zu überziehen, als es die Veränderung der Witterung erheischt. Doch sei man vorsichtig dabei, und setze sich keinem grellen Wechsel der Temperatur aus.

20. Je empfindlicher das Hautorgan des Kranken ist, desto nothwendiger wird eine wärmere Bekleidung. Alle Kleidungsstücke, welche der Kurgast in das Bad mitnimmt, sollen warm und leicht sein. — Damen, die an das Tragen von Beinkleidern gewöhnt sind, sollen sie bei der

Brunnenkur nicht ablegen; — im Gegentheile sind sie jenen, die früher keinen Gebrauch davon machten, sogar zu empfehlen.

21. Knapp anliegende, enge Kleider passen durchaus nicht für Kurbrauchende, am allerwenigsten für Unterleibskranke; daher ist insbesondere der Frauenwelt in Bezug auf das Tragen der Schnürleiber grosse Vorsicht anzuempfehlen; noch besser aber bei der Kur gar keinen Gebrauch von diesen Zwangsjacken zu machen, denn das Kleid soll dem Leibe, und nicht der Leib dem Kleide angeschmiegt sein. Eine ähnliche Warnung mögen auch Männer, die sich die Halsbinde oft in der Absicht zusammenziehen, um dem Gesichte eine lebhaftere Farbe zu geben, beherzigen.

22. Auch bei Excursionen sei man auf die Wahl eines zweckmässigen Anzuges bedacht, und verwahre vorzüglich die Füße sorgfältig vor Kälte und Nässe. Auf gleiche Weise schütze man davor jene Theile des Körpers, welche vorherrschend leidend und empfindlich sind. Mit Hautkrankheiten Behaftete haben sich mit besonderer Sorgfalt vor Erkältungen zu verwahren.

23. Uibrigens soll man in diesem Punkte eben so wie überall den goldenen Mittelweg nach

seiner individuellen Natur und Gewohnheit zu finden sich bestreben, dass man dabei die Sorgfalt nicht übertreiben und sich dagegen allzu sehr verzärtle.

Körperliche Bewegung und Ruhe.

24. So wie in acuten Krankheiten überhaupt mehr körperliche Ruhe zuträglich, so ist in den meisten chronischen Leiden die Bewegung ein vorzügliches diätetisches Mittel, welches die Heilung ungemein fördert. Neubeck sagt:

„Siehe, Bewegung erhält das Wohlsein aller Geschöpfe.
Selbst was leblos ruht in der Schöpfung weitem Gebiete
Wird durch rege Bewegung veredelt, gewinnt an Schöne.“

25. Unter den verschiedenen Arten von Bewegung ist und bleibt das *Gehen* die zweckmässigste, die durch keine andere ersetzt werden kann. Wie herrlich ist ein Spaziergang bei heiterem Himmel in Gottes freier und schöner Natur! Welche wohlthätige äussere Einflüsse wirken dabei auf Geist und Körper ein!

Zu diesem herrlichen Genuss fordert Neubeck den Kurgast also auf:

„— — — — — ! Entreisse dich weichlicher Ruhe,
Welche die Muskel erschläfft, und die Nerven des Zärtlinges
lähmet,

Bis er entkräftet und bleich, ein wankender Schemen, umher-
schleicht.

Auf! ihr Trinker der Quelle! Die tausendfarbige Landschaft
Lächelt dem Freund der Natur, und er wandelt, wohin ihn die
Laune

Oder der Zufall führt: bald zwischen goldenen Ernten,
Die mit schwächtigem Halm entgegenreifen der Sichel;
Bald in dem Blummengewimmel der grün umhügelten Thaltrift,
Wo nach fröhlicher Schur weissvliessiger Heerden des Festes
Jubel ertönt, und der Wald die bäurischen Lieder zurückhält.
Seliger Mann! den nie die Sirenengesänge der Ehre,
Nie der höfische Stolz und der lärmende Markt der Gewinnsucht
Aus dem schönen Gebiete verlocken der reinsten Freuden,
Die der hehren Natur vollwallenden Urnen entströmen;
Der aus goldenem Becher der Morgenröthe Begeistrung
Trinkt, und mit schönen Gefühlen den Geist bereichert am Urborn
Heiliger Seelengenüsse, besucht von wenigen Edlen.
Ihn entzücken die Hymnen des Walds in der Jugend des
Lenztags,

Ihn erfreuen im Herbst fruchtreich die lachenden Gärten,
Wo das reifende Gold am Gezweig wie der Morgen erröthet;
Ihn der krystallene Winterpalast beeister Gehölze,
Wo die Blume des Frosts hell blinkt an dem Quelle der Rehe,
Und im bereiften Gesträuch das Eichhorn schüchtern entfliehet.
Seliger Mann! den dieses entzückt! Ihn weiht vor vielen
Sich zum Liebling die gute Natur, und zum Priester der Wahrheit.“

26. Zu solchen Naturfreuden, welche ein
Spaziergang im Freien verschafft, gibt es in und
um Marienbad Gelegenheit genug. Der Lust-

wandler, der die zahlreichen Wandelbahnen und herrlichen Anlagen allhier benützen will, hat dabei noch den grossen Vortheil, dass er eine reine und gesunde Gebirgsluft allenthalben in vollen Zügen einathmet, die niemals von ungesunden Ausdünstungen imprägnirt ist. Die nächsten mit Nadel- und Laubholz bewachsenen Berge schützen den Ort vor dem Einfluss rauher Winde und machen die mit balsamischen Düften gemengte Luft überaus heilsam.⁹⁾

Ein Luftbad im Freien unter schattigen Bäumen, in blumigen Auen und Wiesen ist schon für Gesunde erquickend, um so mehr wird es für Kranke sein. Es wirkt nicht nur auf die Lungen, sondern auch auf den ganzen Körper wohlthätig ein. Jeder kann hier seine Spaziergänge ungehindert entweder allein, oder in Gesellschaft unternehmen, welche letzteren den Vorzug verdienen, weil sie in geselliger Unterhaltung zur Erheiterung des Gemüthes beitragen. Es versteht sich von selbst, dass auf den Spaziergängen zu grosse

⁹⁾ Nach Ingen-Houss Beobachtungen verbessert die Gasart, welche durch das Sonnenlicht dem Pflanzengrün entlockt wird, die atmosphärische Luft ausserordentlich.

Ermüdung, Erhitzung, greller Wechsel der Temperatur und die Zugluft sorgfältig gemieden werden muss. Uiberdiess ist es rathsam, dass der Kurbrauchende am Abend nicht allzu spät im Freien herum wandle, wovor Neubeck ernstlich warnt:

„Bis zur Späte der Nacht verweile, so will Hygiea,
Keiner im offenen Gefild. Sobald auf duftender Heuflur
Uiber die Purpurblumen, gemäht von der Sense, des Abends
Röthliche Wimper den Perlenthau mitleidig hinabweint;
Langsam vom Anger zurück ins Dorf die läutenden Heerden
Kehren mit schwellendem Euter, und bläulich im feuchten
Gebüsch
Der nachtleuchtende Käfer zum Tanz der Zephyre funkelt;
Dann, ihr Waller, zurück vom Feld in die wirthlichen Hallen!
Zwar singt jetzt die geflügelte Dichterin dämmernder Haine
Ihr elegisches Lied, und flötet mit sapfischem Feuer
Schwärmerisch ihrer Liebe Gefühl der läuschenden Echo;
Zwar blitzt über dem Tannengehölz der freundliche Stern her
Aus dem Silbergewölk, und leuchtet dem liebenden Jüngling,
Aber nicht euch, die den Nymfen gelobten die Regeln der Weihe
Treu zu vollbringen. Es athmet die Nachtluft selbst der Gesunde
Oft nicht sonder Gefahr; dem Siechlinge wird sie zum Grabhauch.“

27. Eine andere Art der Bewegung ist das *Reiten*, welche besonders jenen anzuempfehlen ist, die gegen Unterleibsbeschwerden, namentlich Trägheit des Stuhles, Verstopfung, Uiberfüllung und die davon abstammenden hypochondrischen Leiden

u. s. w. Hilfe an den Heilquellen suchen, worüber Neubecks Vorschrift also lautet:

„Doch wenn Rosse zu zähmen, den Hengst zu tummeln dich freuet,
Lass im erschütternden Laufe den stolzen Wiehrer dich tragen
Durch das stäubende Feld, dass laut vom geflügelten Hufschlag
Schalle der Grund.“

Dagegen sollen Brustkranke, an organischen Anomalien im Gefässsysteme Leidende, zum Schlagfluss Disponirte u. s. w. vom Reiten mit grosser Vorsicht Gebrauch machen.

28. Ferner ist nicht minder zweckdienlich bei der Brunnenkur das *Fahren* in bequemen Wagen, besonders wenn die Zustände des Kranken die anderen Arten der Bewegung nicht zulassen. Schwächliche, reizbare und zum Schweiss geneigte Patienten thun immer besser, zu weiteren Lustpartien den Wagen zu wählen; Robuste und des Fahrens Kundige mögen sich nach Neubecks Weisung richten, welche also lautet:

„— — — —. Und klirret im Stall ein rasches Geschirr dir,
Schirre die muthigen Renner mit wallenden Mähnen zur Lustfahrt
Oft an den prangenden Wagen, und lass die rollenden Räder
Durch den glühenden Sand hinstürmen mit lautem Gerassel.
Hast du selber gelernt des Gaules Muth zu beherrschen,
Sei selbst Lenker, und lass mit entzügeltem Trabe die Rosse
Durch aufwallenden Staub hinrennen; schlage den Rücken

Deines Gespanns mit den Riemen, und schwinge die sausende Geissel.

Ein so regsames Werk gibt Kräfte wieder den Nerven.
Treibet im rascheren Laufe das Blut durch das enge Geäder.
Balsam athmen die Lungen zugleich in der lauteren Feldluft.
Sanft're Bewegung gewährt die Kahnfahrt.“ — — — —

Doch zu dieser Bewegung ist hier keine Gelegenheit, wesswegen die weiteren Strophen übergangen werden.

29. Uibrigens ist es immer vortheilbringend, dass der Kurbrauchende mit den 3 Arten von Bewegung, als: Gehen, Reiten und Fahren nach Umständen abwechsle.

30. Endlich suche der Kurgast in mehreren Gattungen von Leibesübungen, auf die er mehr oder weniger eingeübt ist, Zerstreuung und Vergnügen. Hieher gehören vorzüglich jene leichte Beschäftigungen, zu denen einige Aufmerksamkeit und Bewegung, aber keine Anstrengung erforderlich ist. Dergleichen sind: Fischen, Billard, Scheibschessen, Jagen, Ballspiel und einige andere Spiele, dann Gärtnerei, Botanisiren, endlich das Tanzen.

Uiber alle diese Unterhaltungen gibt Neubeck in anziehender Weise so treffliche Regulative, dass die darauf bezüglichen Stellen hier wörtlich wiedergeben zu werden verdienen. Sie lauten:

Mehr Vorschriften, die Glieder zu regen, will ich dir melden,
Prüfe zuerst an leichtern Geschäften die zitternden Kräfte,
Gehe zu schwereren über. Allmählig leichtert die Uibung
Jegliches Werk, und schafft der Arbeit Mühe zum Spiel um.“

Fischen.

„Sträubt ein zu zartes Gefühl sich dagegen nicht oder das Mitleid,
Wann du den leidenden Wurm erblickst am hakigen Stahle,
Eile mit Fischergeräth zum klaren, kiesigen Waldbach,
Der mit sanftem Gemurmel den Moosfels küsset am Strande,
Wo du sitztest, und wirf in der Flut fischreichen Krystall hin
Mit der beköderten Angel die Schnur an der weidenen Ruthe
Schleudre darauf die getäuschte Forelle mit zuckendem Schwunge
An das Gestad, ein leckres Gericht für den Trinker des Heilquells.“

Billard.

„Einige lieben das Spiel mit dem elfenbeinernen Balle,
Den der Spielende weiss mit hingehaftetem Blicke
Und mit gemessenem Stoss auf grünem Teppich zu rollen,
Dass er behend, wie der Pfeil zu dem Ziel, in das Netz mit
Getös eilt.“

Scheibenschiessen.

„Andere wählen die Scheibe, gestellt auf blumiger Ebne,
Ihrem Geschoss zum Ziel, und eifern mit Lust um den Kampf-
preis,
Den die Ehre des Siegs dem trefflichsten Schützen erbeutet.“

Jagen.

„Oftmals dringet die Noth, am Heilungsquell in dem Spätjahr,
Wann der herbstliche Strahl schon zeitigt die röthende Traube,
Anzuflehn die Najaden. Versäum' o versäume nicht, Jüngling,
Dann die männliche Jagd! Wohlauf! In die Fährte des Wilds

Wann des Morgens Hand von der Erde den graulichen Flor hebt,
Draus zu bilden die Zierde der Heitre, die farbigen Wolken.
Horch! der Hörner Getön, und der Rüden Gebell in dem Dickicht!
Auf! und erlege den Hirsch, den gewaltigen! durch die Gesträuche
Flieh' er, gestreckt, und es rauschen die hangenden Äste der Tannen
Um sein Zackengeweih. Es erschrickt am steinigen Abhang,
Wo's auf kühlendem Moose sich lagerte, neben des Felsens
Dunkelsprudelndem Quell, das gesprenkelte Reh, und entfliehet
Tief in den innersten Wald, und entgehet dem Jammergeschick
noch

Seines geängstigten Bruders, den jetzt das zerschmetternde
Blei traf.“

Ballspiel.

„Aber des regsamen Spiels, das einst Naukasia spielte
Mit der Gefährtinen Schaar auf röthlich blühender Klee-
trift;
Das im erneuerten Lenz rothwangige Knaben hinauslockt
Vor die Thore der Stadt zum violensprossenden Anger,
Rings mit Linden umschirmt, des gliederbewegenden Ballspiels
Schäme sich keiner, und müsst' er daheim es selbst vom Katheder
Oft muthwilliger Jugend verbieten, damit sie darüber
Nicht Cellarius mühsam gelernete Regeln vergesse.
Hier vergess' er sie selbst beim Ball und lerne vergnügt sein!“

Noch andere Spiele für junge Personen.

„Weniger frommt jedoch dem Bejahrteren, weniger jenem,
Der von schwerem Übel genas, so rege Bewegung.
Ihm, der jugendlich noch im Gefühl der erneuten Gesundheit
Frohlockt, ihm zumeist sind solcherlei Uibungen heilsam;
Darum hatte vordem der samische Weise geordnet:
Dass aufblühende Knaben die wachsenden Kräfte versuchten

In der Palästra, dem Sprung, der Scheibe Wurf und dem
Wettlauf;

Und mit gewaltiger Stärke gerüstete Jünglinge wagten
Einst in der stäubenden Bahn den heroischen Kampf um den
Laubkranz,
Der am olympischen Ziel hochfeierlich krönte den Sieger.“

*Gärtnerei und Feldbau nebst Bemerkungen
über den wohlthätigen Einfluss des Dunstes aus
der frisch aufgeackerten Erde.*

„Oftmals sah ich die Wangen des bleichen, entkräfteten Jünglings
Frischer glühn, und dem Blick ein kühneres Feuer entlodern,
Der nicht erröthete, gleich dem Bewohner niedriger Hütten,
Garten und Feld zu bauen. Das Land schuf Gott, und der
Mensch nur

Qualmende Städte. Verehere darum den göttlichen Feldbau.
Oftmals sah ich den Siechen bei Feldarbeiten genesen,
Oft durch ämsigen Fleiss sich den Leib abhärten den Landwirth,
Der den Sommer hindurch, sobald der kommende Tag sich
Röthete, bald mit dem Spaten das Beet umgrub mit dem Karste,
Bald die Schollen des Ackers zermalmete, bald um den Obstbaum
Wegzujäten das Moos, und den Boden zu lockern bemüht war.

— — — — —
Horch, was jüngst ich vernahm im äskulapischen Tempel,
Als ich das Opfer dem Gott hintrug zum Dank der Genesung,
Was von dem Marmorgesäul am Altar Weihtafeln mich lehrten.
Aus der lockeren Erde, sobald die glänzende Pflugschaar
Hat, gleich Wellen, emporgeworfen die schwärzlichen Schollen,
Quillt ein balsamischer Dunst, und wallt unsichtbar im Winde
Uiber die Furchen empor. Der Ackerer athmet die Frische,

Doch unwissend, wie sehr ihn erquickt der geistige Würzduft,
Und, wann er triefet vom Schweiss, ihn stärkt zu der müden-
den Arbeit.

Noch erfrischender steigt aus geackertem Boden der Dunst auf,
Wann aus Sommergewittern befruchtender Regen herabtrof,
Hoch in der segnenden Wolk' aufblüht der farbige Bogen
Hinter den Waldungen hohl nur noch murmelt der dumpfere
Donner.

Kann den klirrenden Pflug dein Arm nicht lenken, und willst du
Athmen den Balsamhauch der erfrischten Erde, so folge
Nach in der Furche dem Pflüger, und trinke den stärkenden
Heilduft.“

Botanisiren.

„Edlerer Freuden Genuss entblüht der Kunde der Kräuter
Welch ein zartes Geschäft, der Blüthen Gebäu zu zergliedern,
Dann in Gattungen sie zu ordnen nach ihrer Befreundung!
Rolle die Schriften auf des unsterblichen Schweden, und lerne
Sein sinnreiches System anwenden auf jegliche Blume.“

Was endlich das *Tanzen* betrifft; so ist diese
Art Unterhaltung eine Leibesbewegung, welche
zugleich das Gemüth erheitern soll. — Ein mässiger,
leidenschaftsloser, nicht zu oft wiederholter Tanz
kann jedenfalls für manche Kranke nützlich und
heilsam werden, theils durch die Bewegung, welche
damit verbunden, theils durch den Frohsinn, der
dabei erweckt wird. — Allein rasche, galoppirende,
übertriebene Tänze, die mehr einer wilden Jagd

gleichen, und bis nach Mitternacht oder gar bis Tag aus dauern, haben bei der Brunnenkur auf die Theilnehmer an diesen zweckwidrigen Vergnügungen einen höchst nachtheiligen Einfluss, und oft sehr schwere, ja sogar unheilbare Leiden zur Folge.

Uiber diese Vergnügungsart richtet Neubeck seine Lehren besonders an die Frauenwelt, indem er spricht:

„Huldinen schuf die Natur zu den Werken der blutigen Jagd nicht. Flügel zu geben dem Huf, mit der Schenkel Gewalt an des Gaules Rücken gedrückt, ziemt Männern allein, und Penthesileen, Wild und beherzt; allein wer übertrifft in des Tanzes Leichtesten Wendungen euch? Herzu! der erleuchtete Saal winkt! Folget dem Beispiel hier der reigenliebenden Nymfen! Schwebt im weissen Gewand dahin mit dem kühneren Jüngling Durch labyrinthische Reihn, bald schwimmend in sanfter Bewegung, Bald geflügelter Eil, und zefyrlich hüpfenden Füßen. Doch bei den heiligen Thränen verwittweter Gatten, den Thränen Unglückseliger Mütter, und liebender Jünglinge Jammer! Raset nicht, gleich den Mänaden, und bis zur wüsten Ermattung! Noch eilt, heiss vom Tanze, zum luftigen Fenster im Vorsaal, Wo mit kühlendem Hauch euch fächelt der feuchtende Nachtwind!“

31. Bei all diesen verschiedenartigen Bewegungen und Spielen, zu denen ein gewisser Auf-

wand der Leibeskräfte erfordert wird, ist zeitweilig auch Ruhe nothwendig, welche Neubeck folgendermassen empfiehlt und zugleich vor Trägheit warnt:

„Oft war selber die Ruhe gedeihlicher, als die Bewegung.
Uibernahm der Ermattung Gefühl dich, oder der Unlust,
Bei der gefälligsten Müh', ja schon beim Wandel zum Heilquell:
Mehr dann frommt es, im Schatten zu ruhn der geselligen Linde,
Oder daheim im willkommenen Asyl still heiterer Muse.
Nimmer jedoch beherrsche den Leib sabyritische Trägheit,
Die wollüstig den Tag hinträumt auf schwellendem Lager;
Noch entfliehe dir selbst der Erholung Stunde vergebens.“

Schlafen und Wachen.

32. Eine regelmässige Eintheilung des Schlafens und des Wachens ist ebenfalls ein nothwendiges Erforderniss zum Gedeihen einer Brunnenkur. Für viele Kranke gibt es kein besseres Stärkungsmittel, als einen ruhigen, nicht allzu langen Schlaf. Er gewährt dem Ermüdeten Erquickung, begräbt dem Betrübten Kummer und Sorgen, und bringt ihm dafür neuen Muth und Stärke zur Ausdauer, das Unvermeidliche zu ertragen, und mildert die Schmerzen des Leidenden.

33. Der Vielschläfer beraubt sich eines grossen Theiles seines Lebens und vorzüglich des

schönsten am Morgen, der so viel Angenehmes und Schönes darbietet. Es ist doch ein süsser Genuss, einen schönen Morgen im Freien zuzubringen. Die Morgenstunden sind unstreitig die schönsten des Tages. Der Mensch, durch einen kurzen und guten Schlaf erquickt, fühlt sich wie neugeboren. Seine Empfindungen sind geläutert und rein, seine Aufmerksamkeit haben die verschiedenen Tagesarbeiten noch nicht getheilt; die göttliche Zauberin Natur wirkt wundersam auf sein Gemüth und leitet es gleichsam vom Himmel herabsteigend, unvermerkt zur erhabenen Idee der Gottheit hin; denn Alles, so weit das Auge reicht, trägt den Stempel hoher Weisheit, trägt den Keim der waltenden Gottheit in sich. Und wenn die Welt im frischen Morgenschmuck so vor uns da liegt und Begeisterung erweckt, die bald in lauter Freude, bald in stiller Rührung, bald durch innige Heiterkeit sich kund gibt, dann ruft das Herz mit Entzücken aus: O, wie schön bist du Natur! wie gütig und glorreich bist du unendlicher Gott! — Um den Genuss dieser beseligenden Gefühle bringt sich der Faulenzer selbst, der sich bis nach Sonnenaufgang im Taumel auf seinem Lager umwälzt.

Durch übermässiges Schlafen wird der Mensch überdiess noch schwermüthig und faul, sein Geist abgestumpft, und mit der Zeit prägen sich die Merkmale der Trägheit in seinen Gesichtszügen unverkennbar aus.

Anderseits schwächt wieder ein allzu langes Wachen oder der gänzliche Mangel an Schlaf den Körper im hohen Grade; verzehrt allmählig gleich einem beständig angefachten Feuer die Lebenskräfte; legt den Grund zu mannigfachen oft gefahr-vollen Krankheiten; vorzüglich aber, wenn die Geisteskräfte dabei angestrengt, oder Gemüths-affecte mit im Spiele sind.

Demzufolge ist ein übermässiger Schlaf, wie auch ein allzu langes Wachen oder gar Schlaflosigkeit im gleichen Grad Unheil bringend. Schlafen und Wachen, sagt Hippokrates, sind schädlich, wenn beide das Mass überschreiten.

Es fragt sich nun, *wie lange* und *wann* soll der Mensch schlafen, um sich in dieser Hinsicht keine nachtheiligen Folgen für seine Gesundheit zuzuziehen?

34. Auf die erste Frage antwortet die Erfahrung: 6 bis 7 Stunden nach der alten Regel:

„Sechs- bis siebenstündiger Schlaf ist genug den Jungen und Alten.“¹⁰⁾

Nur schwächliche Kranke können ausnahmsweise ein, höchstens zwei Stunden ohne Nachtheil zugeben; sie thun aber immer besser, wenn die Zugabe durch ein zeitlicheres Niederlegen am Abend, als durch ein längeres Liegenbleiben in den Morgenstunden erzielt wird; träge, zum Fettwerden disponirte phlegmatische Personen sollen sich dagegen vor dem Uibermasse des Schlafes vorzüglich hüten.

35. Auf die zweite Frage antwortet die Natur: Man schlafe bei der Nacht, weil jene strenge, aber wohlmeinende Gebieterin sich selbst in ihr dunkles Gewand hüllt, ihr Licht auslöscht, und dadurch sowohl dem Menschen, als den übrigen lebenden Wesen den Fingerzeig gibt, dass jetzt die beste Zeit zur Ruhe sei. Aus diesem Grunde soll jeder Kurgast, dem es ernstlich um die Herstellung seiner Gesundheit zu thun ist, diesen Winken treu Folge leisten, nicht zu wenig und nicht zu viel schlafen, und den Tag nicht in die Nacht

¹⁰⁾ Sex
Septem } horas dormire satis juvenique, senique.

verwandeln. „Was den Schlaf betrifft, sagt Hippokrates, so ist es der Natur gemäss den Tag wachend und die Nacht schlafend zuzubringen; das Gegentheil hat die schlimmsten Folgen.“

36. Was den Nachmittagsschlaf anbelangt, so sagt er der Erfahrung zufolge den meisten Kurbrauchenden nicht zu; bloss ausnahmsweise ist er schwächlichen, reizbaren, an nächtlicher Schlaflosigkeit leidenden Kranken zu gestatten. In gleicher Weise kann es jenen, welche durch innere oder äussere Ursachen eines mehrstündigen Schlafes bei der Nacht beraubt worden sind, gegönnt werden, das Versäumte durch ein kurzes Nachmittagschläfchen nachzuholen; dagegen sollen vollblütige, zu Congestionen gegen Kopf und zum Schlagfluss disponirte Personen vorzüglich auf der Hut sein, nach Tische sich dem Schläfe zu überlassen, der für solche höchst nachtheilige Folgen nach sich ziehen könnte.

Neubeck warnt vor dem Nachmittagsschlaf auf folgende Weise:

„Hast du das Essen vollbracht, dann lass nicht während dem
Nachtisch

Dich beschleichen vom Schlaf. Mit lethäischem Mohne be-
streut er

Sonst die Schläfe dir, ach! und du sinkest in dumpfen Schlummer,

Aus dem trüb und bewölkt du wieder erwachst, und entkräftet; Suche den schattigsten Gang, und mische dich unter die Menge, Wo man mit fröhlichem Scherz die zögernden Stunden beflügelt.“

37. Hier ist nicht der Ort, den wohlthätigen Einfluss eines zweckgemässen Verhältnisses zwischen Schlafen und Wachen weiter auseinander zu setzen; sondern nur soviel sei noch gesagt, dass der Kurgast die ärztlichen Instructionen genau befolgen und streben möge, Alles zu beseitigen, was die nächtliche Ruhe stören, oder die übermässige Schlafsucht unterhalten könne. Zweckmässige Bewegung im Freien ist ein vorzügliches Mittel, sich einen ruhigen Schlaf zu verschaffen.

38. Für alle Kurbrauchende ist es rathsam, Abends in gehöriger Zeit wenigstens 2 Stunden vor Mitternacht zu Bette zu gehen, um sich durch einen erquickenden Schlaf neue Kräfte zu sammeln, und dadurch gestärkt früh Morgens die Heilquelle besuchen zu können. Uiberdiess wähle man sich ein geräumiges, mit reiner Luft erfülltes Schlafgemach, sehe darauf, dass es alle Tage gelüftet werde, und Sorge für ein bequemes Lager und für eine angemessene Bedeckung.

39. Wenn im Sommer nasskalte Witterung eintritt, besonders wenn sie länger anhält; so

steht nichts entgegen, das Wohn- und Schlafzimmer mässig heizen zu lassen; insbesondere geht diess jene an, welche Krankheits halber genöthigt sind, die meiste Zeit an solchen Tagen zu Hause zuzubringen.

40. Vorzüglich sei der Brunnengast während der Reactionsperiode auf seiner Hut, in welcher durch die heilkräftigen Strebungen der Natur der Schlaf ohnehin unruhiger und kürzer wird, damit die dadurch hervorgerufenen Ausscheidungen wohlthätiger Krisen nicht gehemmt oder gar gänzlich unterdrückt werden möchten.

41. Da es auf keine Weise den Anstand verletzend ist, von Allem zu sprechen, was auf das Wohl des Menschen Einfluss haben kann, so wird man einige Winke, die sich auf die Ausscheidungen beziehen, hier mit Nachsicht entgegen nehmen. Schon der gesunde Mensch soll den Anmahnungen der Natur zu allen Aussonderungen Folge leisten; um so mehr soll der Kranke, hauptsächlich bei einer Brunnenkur, darauf sehen, das Auszuscheidende nicht mit Zwang im Körper zurückzuhalten, weil sonst eine neue Quelle für manche krankhafte Zufälle daraus entspringen könnte. So klein-

lich auch der Gegenstand, von dem hier die Rede ist, immer erscheinen mag; so wichtig wird er, aus dem wahren Gesichtspunkte betrachtet. Zudem hat die Erfahrung gelehrt, dass Kranke durch allzu langes und gewaltsames Verhalten der Ausscheidungen sich oft bedeutend geschadet haben.

Eine besondere Rücksicht verdient noch bei der Frauenwelt die Menstrualperiode, auf welche der Wille zwar keinen Einfluss ausübt, doch aber hier, als dem geeignetesten Orte, erwähnenswerth ist. Im Allgemeinen ist den Frauen schon vor dem Eintritte dieser so wichtigen Function ärztliche Berathung dringend anzuempfehlen. In jenen Fällen, wo dieser periodische Abgang allzu stark sich einstellt; ist es immer rathsam, mit dem Gebrauche der Heilquellen gänzlich auszusetzen. Andererseits, wo nämlich die Reinigung zu sparsam abgeht, sind die Mineralwässer, gehörig gebraucht, oft die zweckmässigsten Förderungsmittel. In diesem Falle wird der Arzt am besten Bescheid geben, ob der Brunnen weniger, oder gewärmt zu trinken sei, und alles das näher bestimmen, was noch ferner hierbei gethan werden soll. Bei gänzlichem Mangel dieser periodischen Ausscheidung muss das Heilverfahren immer auf

das zu Grund liegende Leiden gerichtet werden, was ebenfalls dem Ermessen des Arztes gänzlich anheim gestellt werden muss.

B. Diätetisches Verhalten in psychischer Beziehung.

Die Seele hat ihre Diät wie der Leib, und jedes Individuum dürfte wieder eine eigene Seelendiät haben.
v. Ammon.

1. Der grosse Arzt Hufeland legt das offene Geständniss ab, dass keine Diätregel so schwer ins Werk zu setzen, als diese: „*Freue dich und sei müssig*“, das sogenannte dolce far niente im wahren Sinne. Die weise Durchführung dieser Regel soll nämlich keineswegs zu einer vollkommenen Geschäftslosigkeit, sondern vielmehr zu einer zweckmässigen Auswahl alles dessen leiten, was ergötzt und nicht anstrengt, und was den Geist und das Gemüth in heiterer und lebensfroher Stimmung und Zufriedenheit erhält, nach Hallers Worten: „Ein heiterer Sinn erhält und verlängert vorzüglich das Leben.¹¹⁾“

Gänzliche Geschäftslosigkeit ist für jeden Arbeitsliebenden eine unerträgliche Lage; denn

¹¹⁾ A laetitia vita longa potissimum sustinetur.

der Müssiggang im gewöhnlichen Sinne ist nach Rabener für jeden, der ihn nicht recht zu treiben weiss, das schwierigste Gewerbe.

2. Bei der Angabe der diätetischen Regeln, welche auf das psychische Leben Bezug haben, sind *tiefe Denker*, an *Gemüth Verstimmte*, am meisten aber *jene*, welche beides zugleich sind, einer besonderen Aufmerksamkeit und Theilnahme zu würdigen

3. Trotz dem Sprichworte, welches sagt: Gelehrten ist gut predigen, bleibt es doch eine schwierige Aufgabe für den Arzt, auf den kranken Denker und Gemüthsleidenden in der Art einzuwirken, dass jener während der Kur seinem Geiste die gehörige Richtung gebe, und dieser seine Affecte nach Möglichkeit beherrsche. Ein stets angestrenzter Geist und ein niedergeschlagenes oder exaltirtes Gemüth legen der Heilung oft unüberwindliche Hindernisse in den Weg. Beide müssen daher richtig geleitet werden, wenn die Kur von segenreichem Erfolge sein soll.

4. Dem *Denker* kann im Allgemeinen bloss der wohlmeinende Rath vom Arzte ertheilt werden, sich bei der Brunnenkur aller ernstesten anstrengenden Meditationen soviel wie möglich zu enthalten.

5. Damit aber solchen Kranken nicht auf einmal alle geistige Nahrung entzogen werde; so sind ihnen bloss leichte angenehme Geistesarbeiten zu empfehlen, wobei sie sich auf keine Weise anstrengen; denn es wäre eben so zweckwidrig, einen Vielesser plötzlich auf die Hungerkur herabzusetzen, als einem Gelehrten das Meditiren gänzlich zu untersagen, was ihm zu einem Lebensreiz und wahren Bedürfniss geworden ist.

6. Jeder kranke Denker soll den Hang zu Geistesarbeiten so viel wie möglich zu bezähmen streben, bei der Kur keine solche Beschäftigungen wählen, welche Geistesanstrengung erfordern, und sie zur gehörigen Zeit und in einer aufgelegten Stimmung vornehmen. Demzufolge ist es ganz verwerflich, sich während dem Verdauungsacte geistig zu beschäftigen. Die beste Zeit zu solchen Arbeiten ist jene, welche vom Trinken, Baden, Essen, Unterhalten und Spaziergehen übrig bleibt. — Höchst unklug wäre es für den Gelehrten, sich an heiteren schönen Tagen in die Bücher zu vergraben. Er gehe lieber ins Freie und beschäftige seinen Geist mit der Anschauung der schönen Aussenwelt, wodurch er nur gewinnen, keineswegs aber verlieren kann.

7. Durchaus zu widerrathen, oder wenigstens nach Möglichkeit zu beschränken, ist die Anstrengung des Geistes während der Kur allen Jenen, deren Leiden aus dieser Quelle entsprungen sind. Eben so ist auch allen Unterleibskranken ein ernstes und langes Meditiren beim Gebrauche der Heilquellen durchaus dem Zwecke nicht entsprechend. Derlei Patienten machen dabei nicht die gehörige Bewegung im Freien, setzen höchstens die drei Finger der rechten Hand in Thätigkeit, und athmen dazu noch die 'eingesperrte, vielfach verbrauchte Stubenluft ein.

8. Uibrigens haben sich alle Nervenschwache, zum Schwindel, Blutandrang, Kopfschmerz Disponirte nach Kräften jederartiger anstrengender geistiger Beschäftigung zu enthalten. — Am passendsten sind noch, wie gesagt, die Beschäftigungen mit naturhistorischen Gegenständen, bei welchen Bewegung, Vergnügen, Zerstreuung und oft auch gesellige Unterhaltungen mit Geistesverwandten verbunden sind.

9. Nebstdem ist auch eine erheiternde leichte Lectüre, welche jeder nach Belieben wählen kann, zur Zerstreuung empfehlenswerth, wie es Neubeck anräth:

„Oder wofern du liebste allein zu sein, so durchblättere,
Was mit treffendem Witz ein Rabener schrieb und ein Wieland.
Mehr noch frommt es, den alten Gesang des gragischen Barden
Laut und in vollerm Ton von der Lippe strömen zu lassen.
Kräftigend hebt und erweitert den Geist die Bewunderung der
Grossmacht
Tapfrer Heroen mit Göttern im Kampf, und heilsam bewegen
Durch der geflügelten Stimme Gewalt sich des Lebens Organe
In der erschütternden Brust. Reizt dich landliebender Musen
Feldlied mehr, so bild' es mit sanfterem Laute dem Ohre
Leicht und schön, und erheitre dir so die einsamen Stunden.“

10. Auch Künste empfiehlt Neubeck zur Zerstreuung, indem er sagt:

„Viel der Ergötzungen hat es, mit Lorrain's Kunst im Gemälde
Nachzuahmen die reiche Natur; mit Farben zu dichten,
Wie's Angelika liebt, die Bildnerin reich an Erfindung.
Wär' Apelles Muse mir hold, und verlieh mir den Griffel,
Der einst Chariten schuf: dann schmückt ich gerne die Landschaft
Mit holdseligen Nymfen, gewandlos badend im Waldstrom,
Oder, mit Golde begürtet die göttliche Mutter besuchend,
Sie, des brausenden Meeres Beherrscherin, welche die Töchter
In die silberne Grotte zum Vater Oceanus einführt.“

11. Ferner ist ein unterhaltender angenehmer
Briefwechsel mit den Seinigen oder anderen guten
Freunden, dann Spaziergänge, erheiternde und
entsprechende Gesellschaften besonders Jenen anzurathen, welche viel gesessen und sich geistig
beschäftigt haben.

12. Wer sich trotz der gemachten Ermahnungen dennoch anstrengenden und anhaltenden Geistesarbeiten bei der Kur hingibt, wird bald von manchen krankhaften Zufällen, namentlich Eingenommenheit des Kopfes, Schwindel, Unbehagen, Verdauungsbeschwerden u. s. w. erinnert werden, diese Beschäftigung aufzugeben.

13. Die *Affecte der Gemüthsleidenden* gehörig zu regeln, ist für den Arzt eine eben so schwierige Aufgabe, wie bei dem kranken Denker.

Diel sagt: „Wo Psyche stete Zwietracht in die harmonische Einheit des organischen Lebens streut, da hat das materielle Einwirken der Physik seine Grenzen.“

14. Ungemein gross wäre der Vortheil, wenn jeder Kranke, der in ein Bad reisen muss, so viel Kraft und Uiberwindung besässe, alle seine wirklichen und eingebildeten Widerwärtigkeiten, als: Sorgen, Gram, Kummer und den ganzen Tross der deprimirenden Gemüthsaffecte daheim zu lassen, oder unterwegs aus dem Wagen zu werfen, und dafür alle angenehme Gefühle, als: Frohsinn, Heiterkeit, Freude, Vertrauen, Geduld — überhaupt einen gewissen leichten Sinn aufzunehmen, nach den Worten des Dichters:

„Uns ist manches Gut gegeben,
Mancher reichliche Gewinn,
Doch das höchste Glück im Leben
Ist ein guter leichter Sinn.“

Goethe.

15. Je freier von Sorgen, je heiterer am Gemüthe, je voller mit Vertrauen der Leidende sich dem Gesundbrunnen nähert, desto sicherer, getroster und hoffnungsvoller kann er der Heilung oder wenigstens der Linderung seiner Beschwerden entgegen sehen. — „Hieher (in den Kurort), sagt Brück eben so schön als wahr, soll dem Beamten kein Pedell mit neen Actenstößen folgen; hier kein Courier die Nachtruhe des Diplomaten stören; hier nicht der Glockenschlag den Officier zur Parade, den Professor in den Hörsaal, den Handelsmann an die Börse rufen; hier soll die Dame dem Zwange der Etiquette enthoben, fern von den glänzenden Carossen und Salons, die belebende Morgensonne und die duf- tige Nacht der Wälder geniessen; hier sei es der vielfach angesprochenen Hausfrau vergönnt, das schwere Schlüsselbund, das Emblem ihrer administrativen Gewalt niederzulegen, und mit ihm alle daran haftenden häuslichen Sorgen.“

16. Wer sich demnach mit glücklichem Erfolge einer Brunnenkur unterziehen will, muss sich auch mit allem Ernste bestreben, sein Gemüth nach Möglichkeit in einer ruhigen Stimmung zu erhalten. — Der Arzt kann seinerseits hiebei nichts anders thun, als dem Kranken nebst der Gebrauchsweise zweckgemässe Instructionen ertheilen, nach welchen er seine exorbitirenden Gemüthsaffecte so viel wie möglich mässigen und reguliren soll. Hauptsächlich hat sich der Kranke vor dem Ausbruche der widrigen und niederdrückenden Leidenschaften zu hüten, nach Horaz's Vorschrift: „Beherrsche das Gemüth, welches, wenn es nicht gehorcht, befiehlt“¹²⁾).

Insbesondere aber beherzige der mit Sorgen beladene und von Leidenschaften Ergriffene Neubecks Lehren, welche also lauten:

„Auch nicht andere Sorge bewältige jetzo das Herz dir.
Selten genas der Grämling. Hinweg mit dem prangenden Sinn
auch,
Hier wo gleiches Gefühl sich und ähnliche Wünsche begegnen
Hier in dem Schooss der Natur! In der Stadt glanzreiches
Gefängniss

¹²⁾ Animum rege, qui nisi servit, imperat.

Horatius.

Sei die Begier des Goldes verbannt, der Stolz in Paläste!
Selten genas auch jener, den zagende Furcht vor dem Tode
Uibernahm, den die Schreckengestalt des Gefürchteten rastlos,
Wie sein eigener Schatten, verfolgete. Heissere Lebens-
Liebe verkürzt, ausartend in Gier ja selber des Daseins
Heiteren süssen Genuss. Der Elende, welcher beständig
Mit schwermüthigem Blick hinstarrt in die Nacht der Verwesung.
Stirbt schon. Waffne demnach mit der Weisheit goldener Aegis
Gegen die bängste der Sorgen den Geist. Der Unsterblichkeit
Erbin

Psyche verachte den Tod, und die Flucht der blühenden Jahre
Trübe den Blick ihr nie, dem schönere Welten sich aufthun. —
Auf den Redlichen sehn mit belohnender Huld die Najaden,
Dem kein Frevel die Seele verunreint. Ach und verschönt noch
Dein unsträfliches Leben der Menschlichkeit edelste Tugend,
Welche den Bitten der Noth mit göttlicher Milde zuvoreilt:
O dann hebe den Blick zu den waltenden Mächten der Heilflut
Voller Vertraun! Sie verleihn zum Vergelte dir süsse Genesung.“

17. Da jeder bedeutendere Badeort als eine
Musterkarte von Menschen zu betrachten ist, von
denen jedem eine mehr oder weniger richtige
Denkweise, mancherlei Gemüthsstimmung und
verschiedene Launen eigen sind; so kann es nicht
anders kommen, dass jeder die Gegenstände, die
ihn zunächst umgeben, anders gefärbt betrachtet.

So lange Kurorte besucht werden, so werden
wie in der ganzen Welt, wo Menschen wohnen,
gerechte und ungerechte Klagen geführt werden.

Man trifft an Kurplätzen viele zufriedene, edle und in sich selbst glückliche Menschen, welche da gerne verweilen, Alles genau und pünktlich befolgen, was zu ihrem Heile führt, und wenig Ansprüche machen, weil sie einsichtsvolle und genügsame Menschen sind. — Dagegen gibt es wieder so manche, aber zum Glück nur wenige, denen Nichts recht ist, die Alles bekriteln und über die unbedeutendste Sache bittere Klagen führen, und gewiss oft nur desswegen, weil ihnen die innere Ruhe und Zufriedenheit fehlt. — Mit solchen Kranken lässt sich nichts Anderes anfangen, als ihnen offen zu sagen, dass sie Yorks Rath befolgen möchten, anstatt über die böse Welt zu klagen, geradezu zu dem Arzte zu gehen, damit er die schwarze Galle oder das dicke Blut aus dem Leibe schaffe, welches ihnen Alles hässlich zeigt.

18. Glücklich wird sich wohl jeder Arzt fühlen und sich freuen, wenn er bei seinen Pflegebefohlenen Gehör findet und wahrnimmt, dass sie ihre Gedanken nur auf die stille, helfende Najade richten, und das Gemüth nicht von widrigen Leidenschaften drücken lassen, gegen welche keine Quelle dem unergründlichen Schoosse der Erde entströmt.

19. Wenn der Kranke seine zerrüttete Gesundheit durch eine Brunnenkur wieder in Ordnung bringen will, so muss er selbst mit Hand anlegen, die Hindernisse aus dem Wege zu räumen, und aus eigenen Kräften beitragen, den bösen Dämon aus der Pfortader zu verbannen, den nagenden Wurm im Herzen zu tödten und die buntschäckigen Grillen aus dem Kopfe zu treiben; — denn der Brunnengeist allein, mag er noch so kräftig und mit ihm die besten ärztlichen Vorschriften verbunden sein, ist sonst nicht im Stande, alle diese so mächtige Feinde zu besiegen.

20. Vergebens wird ferner jener sein Heil am Gesundbrunnen suchen, welcher sich vom Sturme der Leidenschaften hin und her treiben lässt. „Wessen Herz voll Bitterkeit, Rachsucht oder Neid ist, bemerkt Markard ganz richtig, wer immer Arges denkt, der quält umsonst den Arzt, die Quelle seines Elends versiegt nicht, und er entflieht ihr nirgends, als im Kampfe mit sich selbst; er soll wissen, dass kein Gesundbrunnen in der Welt vermögend sei, die Flecken seiner Seele abzuwaschen, wie die Fehler des Körpers. Und Cicero spricht sich darüber mit wenigen, aber kräftigen Worten aus: „Es ist nöthig, dass

du am Gemüthe gesund wirst, damit du es auch am Körper werden kannst.“¹³⁾)

21. Nebstdem sollen auch die Angehörigen des Badegastes zu Hause das Ihrige beitragen, die Kur nach Möglichkeit zu fördern. In dieser Absicht vermeide man, ihm unangenehme Nachrichten, die sich auf Geschäft, Hauswesen und andere Verhältnisse beziehen, zu hinterbringen, wodurch das Gelingen der Kur gehemmt, oder selbe wohl auch gänzlich vereitelt werden könnte. Alle widrigen Vorfälle, wenn es nicht der äusserste Nothfall erheischt, sollen dem Kurbrauchenden bis zu seiner Rückkehr verschwiegen bleiben, dagegen ihm aber alles Erfreuliche, was zur Erheiterung beitragen und Vergnügen machen könnte, treu mitgetheilt werden.

22. Manchmal wird ein Brunnengast von lästiger Langweile gequält, dadurch ganz verstimmt, und mitunter zu solchen Zerstreuungen verleitet, die höchst nachtheilig seinen Geist und Körper afficiren. Hieher gehören vorzüglich die *Hazardspiele*. Jeder, dem es wirklich um die Wieder-

¹³⁾ Opus est, te animo valere, ut corpore possis.

Tironi Suo Ep. XIV.

erlangung seiner Gesundheit zu thun ist, fliehe vor Allem den Spieltisch; denn er ist die Quelle der wildesten Leidenschaften. — Mit Recht nennt Hufeland die Faraobank den Inbegriff alles Verderblichen, was sich bei einer Brunnenkur nur denken lässt. „Sie ist, sagt er, eine wahre Kunstschöpfung der neueren Zeit, um das Gegenstück der Hölle zunächst neben den Himmel zu setzen, den die reine, göttliche Natur in ihrem Heilquell aufthut.“ — Eisemann rechnet mit allem Rechte noch den Schaden hinzu, den der Spieler oft durch Geldverlust erleidet. Um die bisweilen sauer ersparte Summe, mit welcher er sein Körperleiden los werden wollte, erhandelt er sich zu diesem auch noch ein Seelenleiden, und kehrt trostlos in die Heimat zurück.

Auch Neubeck warnt vor dem Spieltische in ernster Weise, indem er spricht:

„Weihe dem Schlafe die Nacht, nicht dem Spiele bebildeter
Blätter,

Wo zusammengekrümmt der Spielende sitzt, und des Lebens
Freie Verrichtungen hemmt, bald zürnt ob schwerem Verluste,
Bald sich freuet, und bald Fortunens Launen verfluchet.

Viel Unheil folgt dieser Empfindungen stürmischem Wechsel,
Reue beginnt den Zug, ihn beschliesst graunvolle Verzweiflung.“

Solcher entrinnt auf Erden hinfort herznagendem Gram nicht.
Freundlos irrt er umher, und klagt sein banges Geschick nur,
Bei wehdrohender Vögel Geächz, einödigen Wäldern.
Ihm bekränzt umsonst sich der Mai; sein hellester Wohllaut
Tönt ihm wie Todtengesang. Und ach! wie welket die Blüthe
Seiner Wangen dahin! Wie bleicht frühzeitiges Alter
Ihm die Locken! Beweint ihr Nymfen, beweinet den Jüngling!
Ihn zu retten vermag selbst euer belebender Quell nicht;
Denn Hygiea zürnt, und Nemesis rächet die Göttin.
Doch bei der goldenen Schale der Enkelin Päons beschwör ich
Dich zartfühlende Freundin, und jeglichen Trinker der Heilflut.
Selber den Wonnetaumel der hohen veredelten Liebe
Hier an den heiligen Quellen zu fliehn.“ — — — — —!

24. Aus dem bisher Gesagten leuchtet die hohe Wichtigkeit einer zweckmässigen Seelendiät für die Heilung einer Krankheit von selbst ein. — Der Kranke soll überhaupt das schwere Geschäft des Arztes, insbesondere bei einer Brunnenkur nach Möglichkeit zu erleichtern suchen. Er soll bei der Darstellung seiner Leiden sich so bestimmt wie möglich erklären und nichts verschweigen, was den Arzt zur näheren Erkenntniss seines Zustandes führen kann; er soll ferner alle Gelegenheiten zu Diätfehlern und zu Verkühlungen sorgfältig meiden, allen ärztlichen Anordnungen mit beharrlicher Geduld Folge leisten, und sich hauptsächlich vor jenen unberufenen Aetherweisen

hüten, welche die Leiden Anderer nach den ihrigen bemessen, mit grösster Bereitwilligkeit darnach Rath ertheilen, der wohl für sie geeignet, für Andere dagegen von grossem Nachtheil sein könnte. Solche zweckwidrige Einflüsterungen führen oft irre, erregen Zweifel und Misstrauen, besonders bei ängstlichen Kranken, und legen dadurch oft Hindernisse der Heilung in Weg.

Vor derlei Uiberklugen warnt Neubeck folgendermassen:

„Nie verleite der Rath des unberufenen Klüglings
Dich, in den köstlichen Gaben der gütigen Nymfe zu schwelgen.“

25. Das Vertrauen zum Arzte ist bei jedem Kranken, vorzüglich bei den Gemüthsleidenden von grosser Wichtigkeit; es ist daher unrecht, dasselbe auf welche Weise immer zu schmälern. Kein bieder denkender Arzt wird sich einen Kranken ohne Vertrauen zu behandeln wünschen. Hoffnung und Vertrauen sind zwei feste Grundpfeiler, auf die der Kranke die Befreiung von seinen Leiden baut. Sie fördern die wohlthätigen Wirkungen der Heilquellen wesentlich, und bringen somit segenreichen Erfolg.

26. Jeder Brunnengast, vorzüglich der für sich verschlossene Denker und der Schwermü-

thige, ergebe sich der sanften Freude und Heiterkeit, mische sich allmählig in die Kreise lebensfroher Menschen an der Tafel, auf Spaziergängen und Vergnügungsorten, suche freundlichen Umgang mit Landsleuten, Bekannten und Geschäftsverwandten; meide dagegen die Gesellschaft der in gleichem Grade verstimnten Leidensgefährten; wandle viel im Freien, unternehme kleine Ausflüge, fliehe die Einsamkeit, grüble nicht ängstlich und lese nichts über seinen Zustand nach, überlasse diess vielmehr seinem Arzte.

27. Wer an Musik, Theater und anderen öffentlichen Productionen Gefallen findet, von denen er glaubt, dass sie ihn zerstreuen und erfreuen können, mache jedesmal Gebrauch davon, wenn er sich dazu aufgelegt fühlt. — Ausser den oben aufgezählten Zerstreungen gibt Neubeck noch einige Erheiterungsmittel an, für welche er in seiner Weise Rath ertheilt, und zwar:

Musik.

„Oftmals sah ich den Freund der Musik die Stunden beflügeln,
Der den Cremonasaiten entlockte melodische Töne,
Oder die sanftere Flöte mit Zefyrhauche beseelte.
Dir tonkundiges Mädchen, gebührt's an die Harfe gelehnet,
Durch die fröhlichsten Töne mit rosigen Fingern zu rauschen
Oder ein lesbisches Lied zur klingenden Laute zu singen.

Ist dein leiseres Ohr der rauschenden vollen Musik nicht
Abhold, dann lustwandle gemach in den schattigen Park dort,
Wo der dorischen Muse geflügelter Hall die Versammlung
Heitert, oder die Hörer ein Orfeus-Himmel bezaubert.“

Theater.

„Doch wann schauernden Wolken befeuchtender Regen ent-
träufelt,

Der die gesunde Bewegung dem Waller wehrt in der Freie:
Dann ergötze den Abend hindurch dich die komische Muse.

Jetzo besuche den Dom, wo das Singspiel dich in der Feenwelt
Zaubergefilde versetzt; wo Falstaff oder Pedrillo,
Heldengesinnungen plump nachahmend, über den Schauplatz
Schreiten mit trotzigem Schritt; wo der Witz mit Satyrgelächter
Und die verschlagene List wetteifernd die Bühne besteigen;
Oder zum Lachen dich kitzelt die Miene der bäurischen Einfalt.
Fleuch, wenn deinem Gefühl zum Schmerz wird, was den
Gesunden

Nur mit süßem Schauer erfüllt, und der Wonne Wehmuth,
Fleuch der tragischen Muse Kothurn, das düstere Nachtstück
Lear's ohnmächtige Wuth, Othello's schreckliche Reue,
Ugolino's Tod und die dolchbewehrte Medea.

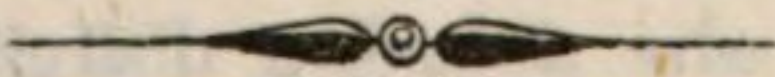
Bangen Entsetzens voll suchst du vergebens die Ruhe
Auf dem Lager daheim. Dich schreckt im ängstenden Traume
Hamlet's Geist, und das grasse Gespenst, das Macbeth erblickte,
Grinst hohläugig dich an, und zeigt auf die blutenden Wunden.
Lass die reizenden Scenen des häuslichen Glücks dich erheitern,
Lächelnder Unschuld Sieg, und des Herbsttags ländliche Feier,
Und erblicke verschönert sie wieder im freundlichen Traumbild.“

28. Endlich sollen Alle, welche Hilfe an den Gesundbrunnen suchen, sich bestreben, selbe aufzufinden, sie sollen Alles benützen, was zur Erheiterung des Gemüthes beitragen kann, sie sollen an jedem Vergnügen Theil nehmen, das sich mit ihrem Zustande, mit ihrem Alter, mit ihrer Individualität, so wie auch mit der Kur verträgt, sie sollen sich mit leichten Arbeiten beschäftigen, die sie zerstreuen und erfreuen können, sie sollen Unterhaltungen und Gesellschaften nach ihren Verhältnissen wählen, sie sollen ferner dabei stets die Vernunft herrschen lassen, und nach dem wahren religiösen Gefühle handeln, sie sollen endlich die segenreichen Quellen mit vollem Vertrauen gebrauchen und immer die Wiedererlangung der *Gesundheit* vor Augen halten, von welcher der weise Sirach sagt: „Es gibt keinen grösseren Reichthum, als den Reichthum eines gesunden Körpers, und keine Freude geht über die Herzensfreude.“ (30, 16.)

Möge jeder, der zu Marienbads Brunnentempeln Zuflucht nimmt, zum Besitz dieses unschätzbaren Kleinods gelangen, das Neubeck so trefflich darstellt:

„Eins nur ist mir bewusst, was König und Bettler sich wünschet,
Dessen Verlust den ersten entgöttert im Purpurgewande,
Dessen Besitz den Mann im Kittel erhöht zum Halbgott.
Holde Gesundheit du, du bist dies Eine! Dich missen,
Heisst aufhören zu leben und doch nicht sterben. Dich haben,
Heisst auf goldener Leiter zum Sitz der Olympier steigen.
Siehe! die weite Natur, reich ausgesteuert mit Gaben
Aus der schaffenden Hand Allvaters, spendet die Fülle
Köstlicher Güter zum weisen Genuss den Erdenbewohnern.
Ohne dich sind sie nicht da. Dem Erkrankten scheint die
Natur selbst

Siech und leer; ihr grosses, gestirntes Tempelgewölbe
Eine Verwesungsgruft, der Mond die düstere Lampe,
Die dem Elenden dämmert, die über Verwesungen wandelt.
Sterbliche, denen ein Gott diess unaussprechliche Glück gönnt:
Einen gesunden Geist und einen gesunden Gefährten,
Der, mit freiem Sinn gerüstet, den Funken der Gottheit
Trägt in irdischer Hülle, verscherzt das himmlische Kleinod
Durch unweisen Lebensgenuss nie! Freunde, bewahrt es,
Wie der Streiter den Schild, und ihr werdet kühner besiegen
Jegliches Sturmes Gewalt auf der dunkeln Woge des Lebens.“



„Lies nur das, was dich bewahrt, was König und Bettler dich willkürlich
Deinen Verlust den ersten entgöttert im Purpurgewand
Deinen Besitz den Mann im Kittel erhöht zum Halbgott
Hohle Gesundheit dir, du bist dies Kinn! Dich müssen
Hohes annehmen zu leben und doch nicht sterben. Dich haben
Hohes mit goldenen Fäden zum Bild der Olympier steigen
Staub! die weite Natur reich an Ressourcen mit Gaben
Aus der schauenden Hand Allvaters spendet die Fülle
Köstlicher Güter zum weisen Genuss den Felsenbewohnern
Ohne dich sind sie nicht da. Dein Fehlen scheint die
Nur sie, wenn sie anders ist, Natur selbst
Staub und Asche! der große, geistige Tempelgewalt
Eine Verwesungsgang, der Mund die düstere Lunge
Die dem Felsen dümmert, die über Verwesung wandelt
Sterbliche, denen ein Gott diese unersprechliche Glück gönnt
Einen gesunden Geist und einen gesunden Götterglauben
Der, mit einem Mann gemischt, den Felsen der Götter
Trägt in sich selber Alles, verschörzt das himmlische Kleider
Doch nur ein Leben, das nicht Felsen, bewahrt genug
Wie der Stifter dem Schilde, und ihr werdet kühler, beugen
Jedoch Stürme Gewalt auf der durchs Wort des Lebens.“
Jede Abart wird von der Natur selbst
als (31, 63) * abgewiesen
Möge jeder, der zu Marienbad
tempel Zuflucht nimmt, zum Besitz dieses
baren Kleinods gelangen, das Neudeck
lich darstellt:

Inhalt.

	Seite
Vorwort	I
Einleitung	1
I. Anweisungen zum zweckmässigen Gebrauche der Marien- bader Heilquellen	2
Wahl der Jahreszeit.....	2
Wahl der Wohnung	4
A. Anweisungen zur Trinkkur	7
Tageszeit zum Brunnentrinken	7
Quantität des zu trinkenden Brunnen	11
Temperatur des zu trinkenden Brunnen	15
B. Anweisungen zur Badekur	16
I. Allgemeine Baderegeln	17
Anfangszeit zum Baden	18
Verhalten vor, während und nach dem Bade	19
Tageszeit zum Baden	27
Temperatur des Bades	30
Dauer eines jeden Bades.....	33
Wie oft soll täglich gebadet, wie viele Bäder sind für eine Kur nöthig, von welcher Art und in welcher Abwechslung sollen die Bäder gebraucht werden?	34
Wiederholung der Brunnen- und Badekuren	37

	Seite
II. Besondere Baderegeln	41
Verhalten bei den Marienquellbädern	42
" " " Gasbädern.....	43
" " " Schlammbädern	46
" " " Douchebädern	50
" " " Dampfbädern	53
" " " Stahlbädern	57
Uiber den Gebrauch der Arzneimittel während einer Brunnenkur	58
Uiber die Nachwirkungen der Heilquellen.....	61
II. Anweisungen zur Einrichtung einer der Kur angemessenen Lebensordnung	66
A. Diätetisches Verhalten in körperlicher Beziehung.....	67
Speisen und Getränke	67
Bekleidung	82
Körperliche Bewegung und Ruhe	85
Schlafen und Wachen	96
B. Diätetisches Verhalten in psychischer Beziehung	104
Diätetische Regeln für Denker	105
" " " Gemüthsleidende.....	109

Danzer, Adalbert Eduard,

Brunnendiätetik für Marienbads Kurgäste oder Anweisung zum zweckmässigen
Gebrauche der Marienbader Heilquellen

Wien 1854

M.med. 229 hf

urn:nbn:de:bvb:12-bsb10286195-3